

## GUIDE: Seks lækre vegetar-takeaways

17. september 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 6 (Aarhus), MARIA ANDERSEN Smag Aarhus..., 882 ord, Id: e5e30759

Her er seks fortrinlige takeaways, når du vil have kødløs dag på den lette måde. Bare fordi det er takeaway, behøver ikke være usundt, snasket og fyldt med kød. Stadig flere takeawaysteder i Aarhus byder på grønne alternativer til den sædvanlige søndagsburger fra grillen, og selv uden kød kan en vellavet vegetarret mætte lige så godt som en stor shawarma. Vi har spist os gennem byen og fundet seks **vegetar-takeaways**. God appetit!



### Majspandekager i Jægergårdsgade

Café Fika Jægergårdsgade 47, 8000 Aarhus C Selvom Café Fika ikke er 100 pct. vegetarisk, kvalificerer den hyggelige café i Jægergårdsgade sig alligevel, når det kommer til vegetarisk takeaway. Den lille cafe, hvis navn betyder "kaffepause" på svensk, formår nemlig at sammensætte velsmagende retter med de lækreste, økologiske grøntsager, der kan få selv den mest kødhungrende til overveje at sløjfe kødet. Herlighederne kan fås to go for den nette sum af 65 kr. for en sandwich, 90 kr.

for grøntsagsdeller med salat, 95 kr. for grønsagstærte med salat og 80 kr. for en majspandekage, og ikke mindst sidstnævnte giver mæthed for alle pengene.

Alle retter og drikkevarer er hjemmelavede, og råvarerne er 90-100 pct. økologiske.

For at det ikke skal være løgn, er emballagen også bionedbrydelig. Her er virkeligt tale om takeaway med god samvittighed.

### Tynde pizzaer i Mejlgade

Il Mercatino Mejlgade 18, 8000 Aarhus C Den italienske delikatesseforretning Il Mercatino i Mejlgade er ikke den første, man forbinder med vegetarmad.

For eksempel er det første syn, man møder, når man træder ind ad døren, en køledisk fyldt med lufttørrede skinker, italienske pølser og andet kød. Men bag disken befinder der sig en stenovn, der fremtryller de sprødeste, papirstynde pizzaer, som man ellers skal til Italien at finde. Og der behøver absolut ikke være kød på. Vi anbefaler at prøve en pizza nr. 11, der er ren kræs med grillede auberginer, ruccola, mozzarella og parmigiano-ost. Eller alternativt en nr. 17 med artiskokker, svampe, friske tomater og ruccola. Og så er stedets

klassiske margherita med bøffelmælksmozzarella, friske tomater og frisk basilikum også en sikker vinder. Bravissimo! Bag stedet står Bruno Matruglia og Paolo Marinaro, der ikke overraskende har rødder i det italienske.

## Burritos og tacos i Latinerkvarteret

Vaca Mejlgade 17, 8000 Aarhus C Ingen takeawayguide uden et mexicansk islæt. Den lille takeaway Vaca på hjørnet af Mejlgade og Graven i Latinerkvarteret er genial, hvis du holder kødløs dag, fordi stedet tilbyder at lave alle menuer i vegetariske varianter.

Der er frit valg mellem de mexicanske klassikere burritos og tacos, der i veggie-versionen laves på en base af sorte bønner, kål, majs og masser af koriander og chili. Dertil vælger du en hovedingrediens i form af bønnefalafler, guacamole eller såkaldt habajol, der er en form for braiseret, vegansk kød. Hvis du har også skåret ned på kulhydraterne, kan du sløjfe majstortillaen til fordel for en lækker salat med de samme ingredienser.

Med andre ord: Byg din egen meximad fra bunden.

Maden fra den cool indrettede takeaway pakkes sirligt ind, så den er lige til at tage med, og vi anbefaler at snuppe et par af de hjemmelavede læskedrikke med til måltidet.

## Unami-sandwich i Borggade

Cafe Ganefryd Borggade 16, 8000 Aarhus C Den lille Café Ganefryd for enden af Borggade er en af nyere stjerner på byens caféhimmel, blot to år har den på bagen. Stedet er i dén grad et besøg værd, hvis du er på jagt efter grøn og mættende takeaway. På menukortet er en stribe vegetariske fristelser, der alle er lavet på økologiske råvarer, og flere af dem er tilmed glutenfrie. Så hvad skal du med tage med hjem til aftensmaden? Caféen byder på et bredt udvalg af supper, sandwiches, burgere og salater fyldt med grønne lækkerier, og vi anbefaler sandwichen Umami med urtemayo, pesto, marineret tofu og bagt og syltet grønt.

Sammensætningen gør i dén grad op med manglen på kød, og smagsnuancerne er gennemførte. Caféen Ejerne står også i øvrigt bag helsekostbutikken Ganefryd i Klostergade, hvis du vil købe ind til at gøre caféen kunsten efter derhjemme.

## Grøntsager i Frederiks Allé

Mikuna, Frederiks Allé 96, 8000 Aarhus C Caféen Mikuna på Frederiksgade adskiller fra de fleste andre spisesteder i Aarhus ved at være rendyrket vegansk. Og hvad er det nu lige, det betyder? Vegansk indebærer, at der ikke må anvendes animalske produkter i maden, og at alt fra levende væsener er bandlyst.

Til gengæld er du garanteret en masse grøntsager, og på Mikuna er de knivskarpe til at vende begrænsningen i ingredienser til en fordel. På takeawayfronten frister de kreative ildsjæle bag disken eksempelvis med velsmagende variationer over kendte smørrebrødsklassikere med humoristiske navne som "HønseFRIsalat" eller en "FiskeFRIfilet" med remoulade og pickles. Hvis du er tømmermændsramt, laver Mikuna også en såkaldt "Fooled Pårk"-burger, hvor kødet er erstattet af det asiatiske glutenprodukt seitan og en masse grønt. Har du mod på at bevæge dig uden for din kød-komfortzone?.

## Japansk karma i Vestergade

Karma Sushi, Vestergade 48, 8000 Aarhus C Sushi behøver ikke betyde, at du skal smovse i fisk. Den elegant indrettede takeaway Karma Sushi på Vestergade er velegnet, hvis du er på jagt efter vegetariske udgaver uden fisk af den japanske luksuspise. Stedet har en hel menu uden animalske produkter dedikeret til **vegetarer**, og menuen er perfekt til at tage med hjem foran fjerneren, næste gang du vil slippe let om aftenmaden.

De forskellige sushiruller er sammensat af en blanding af avocado, edamamebønner, kryddersoya og wakamesalat, og det lyder måske ikke som det store festfyrværkeri, hvis du er vant til kød.

Men der er mæthed for alle pengene, ikke mindst hvis du vælger menuen til 205 kroner. Mindre kan dog også gøre det, og Karma Sushi byder på vegetarruller fra 60-100 kroner. Derudover kan du også altid snuppe en forret bestående af edamamebønner eller en gang tangsalat, hvis du er mere sulten.

- Her en smørrebrødsplatte fra Mikuna på Frederiks Allé, hvor al mad er 100 pct. vegansk og økologisk. Restauranten blev af AOA kåret som byens bedste nye spisested i 2014. Foto: Ida Munch

---

### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Jeg hedder Emilie. Jeg har brugt halvdelen af mit liv på en spiseforstyrrelse

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

2. juli 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 10, IDA NYEGÅRD ESPERSEN..., 878 ord, Id: e5c8cb92

Krop og kost: Hun har været **vegetar**, veganer, overspiser, på kulhydratfri diæt, på fedtfri diæt, dunkankuren og detox. Siden hun var 10 år, har tilværelsens omdrejningspunkt været kost. Her er den 20-årige kvindes historie.

»Min opvækst foregik i Brønshøj sammen med begge mine forældre.

De er dygtige til deres arbejde.

Det var et dejligt hjem.



Da jeg var 10 år, blev de skilt.

Jeg fik en følelse af at være uden værdi og en fiasko, når jeg ikke formåede at holde sammen på min familie.

Jeg begyndte i hemmelighed at spise rigtig meget forbudt mad - slik og kager. Jeg gemte det i min kommode på værelset.

Jeg kan huske en leg med Bratz-dukker sammen med min veninde. Bratz-dukkerne skulle til fest hele tiden, i pænt tøj selvfølgelig.

De havde tynde lår og en smal talje. Det er sådan, man skal se ud, sådan er sundhed, tænkte jeg. Men sådan så jeg ikke ud.

Jeg vejede omkring 55 kilo, da jeg var 13-14 år. Jeg havde taget på og fik det også at vide. Jeg syntes, at jeg var klam.

Så var det, at jeg begyndte på diæter - kulhydratfri diæt, fedtfri diæt, dunkankuren, detox... jeg skrev med alle mulige sundhedsguruer på nettet. Jeg blev også **vegetar**, og derefter veganer i tre-fire år. Imens sultede jeg mig.

Daglig kost: Tomat og knækbrød

Det var fantastisk: Mine klassekammerater spurgte pludselig interesseret ind til min kost og diæter hele tiden. Jeg fik meget opmærksomhed i skolen pga. det.

Først da jeg blev indlagt som 16-årig, forstod jeg, at jeg var syg og ikke sund. Jeg vejede 40 kilo og er 176 cm. Jeg fik at vide, at jeg var i livsfare.

Kort forinden havde jeg været i Thailand med min mor. Hun havde været bekymret årene op til, men vi havde nok ikke helt turdet tale om det. I Thailand opdagede hun, at min daglige kost bestod af en tomat og et stykke knækbrød.

Det var svært at opdage min anoreksi. Jeg var en mønsterelev i folkeskolen, fagligt dygtig og klarede eksamen med bravur.

Mine forældre har været optaget af sundhed på en gode måde, synes jeg. Jeg fik at vide, at fisk to gange om ugen var sundt, og fredagsslik var i orden. Jeg tog det bare til ekstremer.

Hvis andres råd var »spis mindre« var min konklusion »spis ingenting: for så bliver jeg den bedste«.

Jeg er perfektionistisk. Det er bare aldrig godt nok. Mit syn på verden har tendens til at være meget meget sort/ hvidt. Det er alt eller intet.

Droppede hf

Siden min indlæggelse som 16-årig har jeg ikke kunnet gennemføre en skole eller kunnet koncentrere mig om at læse. Jeg gik på hf to dage og droppede ud. Jeg har også holdt mig fra sociale arrangementer, for jeg vidste jo aldrig, hvilken mad vi fik serveret.

Det frustrerer mig virkelig meget. Giver mig dårligt selvværd. Jeg vil rigtig gerne have en uddannelse som pædagog og en god vennekreds.

Der er så mange modsætninger i en spiseforstyrrelse.

På den ene side er mad noget, man skal være bange for. På den anden side er det helligt og fuldstændig sat op på en piedestal.

For halvandet år siden ville jeg uddannes ernæringsekspert - på den ene side ønskede jeg inderligt, at min fokusering på krop og kost skulle stoppe. På den anden side ledte jeg efter en legitim anledning til at gå endnu mere op i kost.

Kort tid efter sad jeg så og rystede og græd og kunne ikke få vejret, da jeg skulle spise smør på rugbrød for første gang. Jeg skal ikke være ernæringsekspert.

Diæter styrkede spiseforstyrrelsen

Da jeg begyndte i dagbehandling på Kildehøj for halvandet år siden, blev jeg spurgt: »Hvem er du?« Det kunne jeg ikke svare på.

Jeg var hende veganeren eller hende på diæt, eller hende med spiseforstyrrelsen.

Men hvem var jeg derudover? Siden har jeg øvet mig rigtig meget i at finde ud af, hvad jeg står for.

Jeg forsøger at spejle mig i sunde personer, som repræsenterer en holdning frem for en krop, f. eks. Oprah Winfrey.

Min anoreksi sugede alle oplysninger om kost til sig. Der var hele tiden nye råd på nettet. Diæterne har styrket min spiseforstyrrelse, de har forstærket troen på forbudte fødevarer. I dag ser jeg ikke tv eller er på Instragram.

Alle billederne skræmmer mig, jeg er bange for, at de trigger min anoreksi. Billederne gør mig også vred. Hvorfor er der så meget krop og kost over det hele? Jeg tror på, at jeg bliver rask. Jeg går stadig i behandling fem timer hver dag. Jeg kommer til at kæmpe med tankerne resten af mit liv. Men jeg tror på, at det skal gå godt.

Jeg har aldrig vejlet så meget som nu, 65 kilo, og jeg har aldrig haft det bedre psykisk.

Før var mad gift. I dag ser jeg mad som medicin.

Jeg får medicin seks gange om dagen.

Lystbetonet spisning ville være den ultimative frihed for mig. Det ville være stort.

Sundhed er fysisk, men sundhed er også psykisk.

Det skal være slut med at leve i en snæver kostverden. Verden er så meget større, der er så mange andre værdier at vælge imellem.

Min værdi skal ikke være restriktiv kost.« Redaktionen er bekendt med Emilies efternavn.

ida.n.espersen@jp.dk

Jeg begyndte på diæter... Jeg blev også **vegetar**, og derefter veganer i tre-fire år. Imens sultede jeg mig. Det var fantastisk: Mine klassekammerater spurgte pludselig interesseret ind til min kost hele tiden.

Emilie.

- Emilie har aldrig vejlet så meget som nu, 65 kilo, og hun har aldrig haft det bedre psykisk: »Før var mad gift. I dag ser jeg mad som medicin. Jeg får medicin seks gange om dagen.« Foto: Carsten Snebjerg

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Kødfrie dage? Nein danke...!

25. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 15 (International), MICHAEL KUTTNER Jyllands-Postens korrespondent..., 456 ord, Id: e58580e8

**Tyskerne spiser meget kød - for meget, mener miljøfolk. Kun 3 pct. er vegetarer.**

BERLIN Det kan godt være, at et kødfrit liv er ved at være moderne i tyske storbyer - de første veganske currypølser har holdt deres indtog i et supermarked i Berlin - men grundlæggende er forbundsrepublikkens spisevaner konservative, som så meget andet.

Tyskerne skal have kød på bordet, i gennemsnit 120 gram om dagen, viser en undersøgelse fra landbrugsministeriet.

Men tallet dækker over store forskelle. Således gafler en mand i Mecklenburg-Vorpommern i det nordøstligste Tyskland 172 gram i sig, mens en kvinde i Baden-Württemberg mod sydvest, nær Frankrig og Schweiz, nøjes med 72 gram.





Den østtyske mand spiser altså mere end dobbelt så meget kød som den vesttyske kvinde.

Rapporten synes at bekræfte, at tyskere er glade for pølser og andre kødvarer. Kun 3 pct. af de adspurgte erklærede sig som **vegetarer** - 1 pct.

af mændene og 6 pct. af kvinderne.

Gennemsnitligt spiser 47 pct. af mændene og 22 pct. af kvinderne kød hver dag, og tilsammen 83 pct. flere gange om ugen.

Der er imidlertid folk, som er endnu gladere for kød, f. eks. danskere. Ifølge Landbrug & Fødevarer er der store spænd i forskellige opgørelser over danskeres kødforbrug, men det svinger mellem 48 og 88 kg om året.

Tyskerne ligger med knapt 44 kg under disse mængder.

De Grønne vil noget andet

Hos De Grønne, der bl. a. ser sig som et miljøparti, er man ikke glade for tingenes tilstand i Tyskland.

Heinrich Böll-instituttet, som står partiet nær, har netop udsendt et såkaldt kødatlas, der navnlig kortlægger produktionen. Heraf fremgår, at 80 pct. af landbrug med dyrehold har måttet give op inden for de seneste 15 år, alt imens kødproduktionen er øget med henved 50 pct.

Landbrugene bliver altså stadig større, og dyrene opdrættes i noget, der ligner fabrikker, påpeges det. Metoden er skadelig for såvel dyrevelfærd som miljøet, mener instituttet. Der kommer bl. a.

»uacceptabelt høje« mængder ammoniak og nitrat ud i grundvandet, hedder det.

Løsningen bør være at opgive hæmningsløs vækst og igen satse på mindre og mellemstore brug, mener Heinrich Böll-instituttet.

Kød skal være noget særligt

Kød skal igen være noget særligt på tyske middagsborde, og man foreslår at genindføre søndagsstegen, hvor alene navnet antydede, at kød ikke var en hverdagsspise. Men tyskerne ser også på prisen, og da De Grønne i en valgkamp for nogle år siden foreslog en kødfri dag om ugen, dykkede stemmetallet.

michael.kuttner@jp.dk

Fakta: TYSKLAND Kød på bordet

Tyskernes kødforbrug er uændret højt, trods de senere års vegetariske fremstød.

Sidstnævnte rammer fortrinsvis i byer, hos unge og blandt vesttyske kvinder, fremgår det af en rapport fra landbrugsministeriet.

Miljøfolk, som står partiet De Grønne nær, ser gerne en ændring af tyskernes spisevaner og en tilbagevenden til mindre og mellemstore landbrug.

Men udviklingen går i den modsatte retning.

- Tyskerne er glade for kød og kål, men i gennemsnitstal er danskernes kødforbrug faktisk større. Arkivfoto: Sofood

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

## Debat: Vegetarisk babymad

18. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 24 (Debat), 299 ord, Id: e57ad426

I 2007 trak det overskrifter i de fleste danske medier, da et spædbarn i USA døde af fejlernæring.

Det særlige ved denne sag var, at spædbarnet tilsyneladende havde fået en vegansk kost.

Obduktionen af spædbarnet viste dog, at barnet var død af sult, idet forældrene udelukkende havde givet barnet en blanding af æblejuice og sojamælk. To produkter, der godt nok er veganske, men ikke egnet til et seks uger gammelt spædbarn, der selvfølgelig skal have modermælk eller modermælkserstatning. Det blev da også slået fast i retssagen, at dødsårsagen ikke var, at forældrene var veganere, men at barnet simpelthen ikke fik mad nok.



Sagen blev dog startskuddet til en generel mistænkeliggørelse af familier, der spiste en vegansk kost. Og en generel misforståelse, at veganske mødre ikke ville amme deres børn, bredte sig, idet mælk udelukkes i vegansk kost. Dette er dog en stor misforståelse. Det er kun mælk fra andre dyrearter, der udelukkes, og selvfølgelig ikke modermælk.

Ca. 4 pct. af den danske befolkning er **vegetarer**. Der ses dog en klar forskydning blandt generationerne. Det er især yngre mennesker, der vælger kødet og i nogle tilfælde også mælkeprodukter og æg fra, mens de ældre generationer spiser mere traditionelt. Vi kan således i fremtiden forvente et stigende antal vegetariske og veganske børn.

I Danmark findes der pjecer om kost til kødspisende gravide og børn, men der findes ikke tilsvarende pjecer til vordende **vegetarer** og veganere. Dansk Vegetarforening kontaktede derfor myndighederne for at få udarbejdet en pjece til vores målgruppe. Det havde myndighederne ikke ressourcer til at prioritere, fik vi at vide. Dansk Vegetarforening har

derfor selv valgt at engagere fagpersoner, så også vegetariske og veganske forældre kan få ro i maven, når de sætter børn i verden.

Jacob K. Andersen formand for Dansk Vegetarforening Nørregade 41, 4., lokale 401  
København K.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

# Klimakrisen indtager vores tallerkener

MORGENAVISEN  
Jyllands-Posten

17. juli 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 6, AMALIE KØNIGSFELDT..., 1793 ord, Id: e5cdb305

Kød er en klimasynder, og det får stadig flere til at skære ned på eller fravælge kødet og blive såkaldte klimavegetarer. Den spirende tendens vil vokse, mener kostvaneforsker, men nogen vegetarnation bliver vi næppe.

Jakob Storch kommer fra et ganske almindeligt hjem, hvor man spiser efter y-tallerkenen, ca. en tredjedel grønt, en tredjedel kulhydrat og en tredjedel kød. Der var altid kød på tallerkenen i barndomshjemmet i Lyngby, fortæller den 26-årige studerende fra Nørrebro. Men for to år siden et sted i Sydøstasien ændrede hans syn på verden sig i en grad, der gør, at han i dag lever helt uden animalske fødevarer for at skåne klimaet så meget som muligt.

I løbet af den halvanden måned lange rejse mødte han andre unge fra hele verden, der fortalte ham om kødproduktionens massive klimabelastninger. Noget, han ikke tidligere havde vidst så meget om. Men med facts i baghovedet som, at kød og kødprodukter er de fødevarer, som giver det største klimaaftryk, efterfulgt af mejeriprodukter, og at animalske produkter belaster klimaet mere end verdens transport til sammen, traf han valget. Når han kom hjem, ville han leve vegansk.

Ved at spise vegetarisk udleder man mere end halvt så lidt CO<sub>2</sub>, som hvis man spiser kød, og skærer man også æg og mælkeprodukter fra sin kost, udleder man 25 pct. mindre madrelateret CO<sub>2</sub> end en **vegetar**, viser forskning fra Oxford Universitet. I første omgang blev Jakob Storch **vegetar**, men i slutningen af august sidste år tog han skridtet fuldt ud og blev veganer.

»Vi ved allerede nu, at målet om, at temperaturen maksimalt må stige to grader, ikke kan lade sig gøre. Men her kan vi selv handle på det ved at tage ansvar for klimaet gennem vores forbrug og livsstil,« siger han, mens han drejer på sit glas med café latte, der skiller lidt, fordi den er lavet på soyamælk. Det er i øvrigt det eneste synlige tegn på, at Jakobs livsstil er anderledes end de flestes. Med sit mellemlange hår, lyse lærredsbukser og sorte hættetrøje ligner han en hvilken som helst anden studerende. Alligevel opfatter bl.a. hans onkel ham som ekstrem, pga. det valg han har truffet.

»Har du ikke mere lyst til flæskesteg,« siger onklen drillende og vifter med et stykke kød foran Jakobs ansigt til jul.

Onklen forstår ham ikke. Nok fordi, der er noget macho-agtigt ved at spise kød, mener Jakob. Men nok også, fordi onklen - som de fleste andre danskere - er vant til, at kød er



hovedkomponenten i et måltid. For vi danskere spiser stadig rigtig meget kød. Mere end vi har brug for, forklarer kostvaneforsker fra DTU Fødevareinstituttet, Sisse Fagt.

## Modreaktion på nullernes kødorgie

I løbet af nullerne og begyndelsen af 10'erne gjorde kostdiller som Palæo og Atkins-kuren det normalt at basere kosten på store mængder kød til fordel for kulhydrater, og det kunne ses i DTU Fødevareinstituttets landsdækkende undersøgelse af danskernes kostvaner.

Aldrig havde vi spist så meget kød. »Siden 1960'erne har danskernes kødforbrug været støt stigende, for når der er stigende velstand, stiger kødforbruget. Det høje kødforbrug fik så et ekstra nøk opad med Palæobølgen tanke om, at protein er godt,« forklarer seniorrådgiver Sisse Fagt, DTU, der er med til at lave kostundersøgelserne. Det samme kunne ses på globalt plan. I 2006 blev der produceret fire gange så meget kød som i 1961, viser en rapport fra Worldwatch Institute.

Men midt i køddiæternes storhedstid begyndte en modbølge. Klimaforkæmpere råbte højt. Sir Poul McCartney prædikede budskabet om kødfrie mandage, og USA's tidligere vicepræsident Al Gore åbnede øjne med dokumentaren "En ubekvem sandhed" og udsagn som, at »der er en alvorlig sammenhæng mellem det, at folk spiser mere kød, og ødelæggelse af miljøet«.

En ny bevidsthed om sammenhængen mellem kød og klima blev plantet, og modbølgen har nu vokset sig så stor, at det tyder på, at andre end Jakob Storch har lyttet efter. En rundspørge foretaget af TNS Gallup for Berlingske viser, at hver tredje dansker spiser mindre kød i dag end for to år siden, og i samme rundspørge svarer ni pct., at de lever vegetarisk. Også i Dansk Vegetarforening kan tendensen ses - både på medlemstallet, der er steget eksplosivt, og på argumentationen for at leve vegansk eller vegetarisk. Siden 2010 er medlemstallet steget med mere end 65 pct., og det eskalerer. Alene siden nytår har foreningen fået omkring 160 nye medlemmer, fortæller presseansvarlig i Dansk Vegetarforening, Kenneth Ibsen og kalder det endda en supertrend at fravælge kød.

Hvor mange af medlemmerne, der er såkaldte 'klimavegetarer', er der dog ikke tal på endnu, men Kenneth Ibsen er ikke i tvivl om, at det er en voksende gruppe. »Det ulmer i øjeblikket på mange fronter,« som han siger.

## Flere "flexitarer"

Det samme oplever Jakob Storch. Bare i løbet af det sidste halve år har flere af hans venner fået veganske kærester, og begge hans brødre og nogle af hans venner er begyndt at indføre en kødfri dag om ugen og kommer stolt og fortæller ham om det.

Det er stadig en meget lille del af danskerne, der har taget skridtet fuldt ud og valgt kødet helt fra som Jakob, men antallet af danskere der vælger at have kødfrie dage er stigende, og ud af den tendens er endnu et nyt begreb blevet født, nemlig dét at være "flexitar". Det dækker over folk, der lever vegetarisk det meste af tiden, men som stadig spiser kød en gang i mellem, og ifølge en analyse, foretaget af Coop i april, opfatter fire pct. af danskerne sig som flexitarer, mens lidt mere end hver femte har minimum én kødfri dag om ugen.

Det har gjort det lettere at være **vegetar**, fortæller Kenneth Ibsen fra Vegetarforeningen; for den øgede efterspørgsel har fået supermarkederne til at sælge flere vegetarprodukter, og folk er blevet mere forstående over for valget om at være **vegetar**. »Folk kan se det fornuftige i det, fordi de nu kender til klimabelastningen ved kødproduktion. Argumenter om sundhed og dyrevelfærd bliver opfattet som mere fanatisk. Men der er ingen, der stiller spørgsmålstegn ved klimaargumentet,« mener han.

Vores forhold til kød er ændret

Kostvaneforskeren Sisse Fagt har endnu ikke målt på tendensen, fordi den er så ny (den nyeste kostvaneundersøgelse er fra 2013). Men hun er ikke i tvivl om, at danskernes forhold til kød er under forandring.

»Palæo-bølgen har toppet, og der er kommet en øget bevidsthed om, at så meget kød behøver vi ikke spise. Det er interessant, at der er opstået et nyt begreb: »at være klimavegetar«. Det vidner om, at der sker noget lige nu. Der er grøde,« siger hun og forklarer, at også argumentationen for ikke at spise kød har ændret sig, for hvor det traditionelt har været sundhed og dyrevelfærd, der har været de primære grunde til at fravælge kød, handler det nu om klima.

»Sundhed er blevet mere end det personlige. Der er tale om en mere global opfattelse af sundhed, nemlig hvad der er sundt for vores planet,« forklarer hun og taler nærmest med samme tunge som Jakob Storch, når han fortæller om sine grunde til at fravælge kød. For ham handler det ikke om, hvad der er sundt for hans krop, for han tror ikke, at det er usundt for kroppen at spise lidt kød en gang i mellem, og han kan egentlig ikke mærke forskel i sin krop, efter han er gået over til at spise planteføde. For ham handler det udelukkende om bæredygtighed. En tanke, der er begyndt at dominere i den brede befolkning på trods af, at det stadig kun er en brøkdel, der fravælger kød, fortæller Lotte Holm, der er professor på Københavns Universitet og forsker i fødevarer.

»Der er sket en diskursiv ændring, fra at man slet ikke så kødspisning som et problem, men snarere som noget naturligt og godt, til at man nu taler om, at det er noget, man skal holde igen med, fordi det belaster klimaet, og rødt kød kan give kræft osv.,« siger hun og påpeger, at kød er ved at miste status som den primære komponent i et måltid.

## Fremtidens kødvaner

Alligevel understreger Lotte Holm, at langt de fleste danskere stadig spiser kød og vil blive ved med det.

»Jeg vil tro, at danskernes kødforbrug nu stagnerer, efter at have steget år for år. I fremtiden vil der nok også være større grupper af befolkningen, der ikke spiser kød eller spiser meget lidt kød, og i visse kredse vil det måske blive opfattet som lidt upassende at spise for meget oksekød,« forklarer hun og bliver bakket op af Sisse Fagt, der er overbevist om, at kødforbruget vil nå et lavere niveau, og at det vil blive mere normalt at have kødfrie dage. Det skyldes bl.a., at det er blevet hipt at leve uden kød for klimaets skyld, fortæller hun. Trendsætterne er især yngre kvinder og børnefamilier i storbyerne, primært fra det veluddannede segment.

»Det er dér, tingene starter, og derfra kan det sprede sig og blive mainstream. Men med den plads, kød har i danskernes madkultur, går der lang tid, før en kødfri tendens bliver mainstream. Jeg tror aldrig, den gør det. Nogen vegetarnation er vi næppe ved at blive,« mener Sisse Fagt.

Hvor meget kød, der vil komme til at ligge på vores middagstallerkener i fremtiden, hænger i høj grad sammen med, hvorvidt der fra politisk side bliver reguleret, påpeger begge forskere.

»Hvis markedet bliver ved med at være fyldt med billigt kød, kommer der nok ikke til at ske så meget,« siger Lotte Holm og forklarer, at forskning viser, at politisk regulering kan have ganske stor effekt. Sisse Fagt mener heller ikke, at en opfordring til at spise mindre kød kan stå alene. »Det kan få nogen til at gøre noget, men strukturelle tiltag for at begrænse kødindtag er også en del af det. Oplysning er næppe nok.«

Regulering eller ej vil den kødfri bølge dog ikke blive endnu en kostdille på linje med palæo m.v., spår Sisse Fagt: »Jeg tror ikke, det er en døgnflue, for den globale opvarmning bliver ved med at være der, så vi vil tage aktion. Men i hvilket omfang må fremtiden vise«.

w@jp.dk

Med den plads, kød har i danskernes madkultur, går der lang tid, før en kødfri tendens bliver mainstream. Jeg tror aldrig, den gør det. Nogen vegetarnation er vi næppe ved at blive. SISSE FAGT, seniorrådgiver, DTU

Fakta: KOST HVORNÅR ER MAN

**Vegetar:** Man er **vegetar**, når man lever af planteføde (dvs. frugt og grønt, korn, bælgrugter, nødder og frø mv.), typisk suppleret med mælkeprodukter og æg. Det kaldes



også en '**lacto-ovo-vegetar**'. Supplerer man kun plantekosten med æg, er man **ovo-vegetar**, og supplerer man planteføden med mælkeprodukter, kaldes man lactovegetar. Veganer: Man er veganer, hvis man ikke spiser hverken kød, fjerkræ, fisk, mælkeprodukter, æg eller andre animalske produkter. Mange veganere undgår også beklædningsgenstande lavet af læder eller pels. Flexitar: Man er 'flexitar', hvis man hovedsagligt spiser vegetarisk, men sommetider spiser kød. Pescetar: Man er pescetar, hvis man supplerer sin planteføde med fisk, men ikke spiser andre typer kød. Kilde: Dansk Vegetarforening

- FOTO: COLOURBOX

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Historiske Stone Town

21. februar 2016, Jyllands-Posten, Sektion C (Rejser), Side 11, SUNE GUDMUNDSSON | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 457 ord, Id: e594004d

**Zanzibar er mere end blot flotte strande. Øgruppens største by, Stone Town, gemmer på en barsk historie som en af slavehandelens sidste bastioner.**

Henter billede...

Stone Town fremstår som et levende fortidslevn med bygninger fra hovedsageligt 1800-tallet bygget af koralklippe. Arkitekturen vidner om en østafrikansk kultur, der har været under stærk indflydelse fra arabere, indere og europæere, og i 2000 blev byen optaget på Unesco's verdensarvsliste. Zanzibars historie er dog lige så grusom, som øen er smuk. Øgruppen har siden 1600-tallet været under arabisk herredømme, men blev i 1964 en del af Republikken Tanzania efter et blodigt oprør fra den sorte befolkning mod den arabiske overklasse og den daværende sultan. Revolutionen er af nogle historikere blevet kaldt det glemte folkemord, og de anslår, at op til 20.000 arabere og asiater mistede livet og 100.000 flygtede.

Revolutionen var blandt andet udtryk for flere hundrede års undertrykkelse af den sorte befolkning, bedst eksemplificeret ved Zanzibars enorme slavehandel til hovedsageligt de arabiske lande. I 1800-tallet var Zanzibar nemlig centrum for slavehandlen til de arabiske lande, og man vurderer, at 50.000 slaver blev solgt fra Zanzibar hvert år, før det officielt blev afskaffet i 1876 efter militære trusler fra Storbritannien. Slaverne var som regel hentet dybt inde i det afrikanske fastland.

På museet for slavehandlen i Stone Town fortæller en lokal guide om forholdene for slaverne, og når man befinder sig i den trange kælder, hvor slaverne opholdte sig før de blev solgt, giver det en lille klump i halsen.

### Eksotisk fiskemarked

Som turist fornemmer man dog ingen af historiens voldsomme begivenheder, med mindre man f. eks. opsøger slavemuseet. De snævre gyder og gader bugter sig gennem bymidten, hvilket gør den til et charmerende sted at fare vild. Hvis du ikke støder på byens store madmarked ved en tilfældighed, er det bestemt værd at opsøge. Her finder du ikke turistfælder, der sælger tingeltangel og importeret kinabras, som man finder i de snævre gader. Her er levende kyllinger og prydduer på fjerkræsmarkedet, hvor hønsene skoldes og plukkes foran dig. I kødmarkedets hal rammes man af en kraftig lugt af rødt kød, og synet af den massive mængde fluer på alskens udskæringer kan godt gøre nogle til

**vegetarer.** Fiskemarkedet er den største attraktion: De erfarne fiskehandlere fileterer hajer, tun og tropefisk, og en blækspruttehandler banker på sine sprutter med en stor kølle for at gøre tentaklerne møre. Den døde blæksprutte kvitterer med at dække væggen til med sort blæk - det ligner det rene Jackson Pollock-maleri.

Om aftenen kan man høre moskeernes kald til bøn over hele byen, da der stort set ikke er nogen biltrafik i Stone Town. Tag til Forodhani Gardens nede ved vandet, hvor de lokale disker op med grillede udgaver af alt det fisk og kød, man har set på markedet. Her kan du smage det autentiske swahili-køkken, hvis du altså ikke er blevet **vegetar** i mellemtiden. N.

rejseredaktionen@jp.dk

- En gåtur i Stone Towns labyrintiske gader føles som at rejse tilbage i tiden.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Vegansk kost gør folk raske og glade

7. august 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 26, ASTRID ELLEMO..., 1019 ord, Id: e5d40de2

Tendensen til at spise mindre kød, spise flere grøntsager og i det hele taget være bevidst om sine kostvaner har bl. a. fået jurist Mia Sommer til at leve som veganer. Hun har netop udgivet sin første kokebog, "Vegansk velvære", hvor hun videregiver sine erfaringer og opskrifter.



Hvornår og hvorfor besluttede du dig for at leve som veganer? »Jeg blev **vegetar** som 12-årig, fordi jeg godt kunne lide dyr, og jeg ville ikke have, at nogen dyr skulle slås ihjel på grund af mig. Senere fandt jeg ud af, at dyr også lider og bliver slået ihjel i mælke-og æggeindustrien. Alle kalve bliver taget fra deres mor kort tid efter fødslen, og mange tyrekalve bliver slået ihjel, fordi de er et spildprodukt i mælkeindustrien.

Daggamle haneekyllinger i æggeindustrien bliver slået ihjel, fordi de ikke kan bruges til noget, og de æglæggende høner får alt for korte og lidelsesfulde liv. Jeg kunne komme med mange flere eksempler, men den korte forklaring er, at jeg fandt ud af, at det er en rådden industri fuld af udnyttelse og dyremishandling, som jeg ikke vil støtte, og derfor besluttede jeg mig for at leve som veganer. Det er det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv.« Hvorfor tror du, at et stigende antal danskere fravælger at spise kød? »Der er mange gode grunde til at fravælge kød, og folk er generelt blevet mere oplyste.

Mange har fået øjnene op for, hvad der foregår i landbruget, og andre er blevet bevidste om køds miljøpåvirkning eller risikoen for livsstilssygdomme.« Hvad betyder en grøn livsstil for ens velbefindende? »Jeg er aldrig syg, og jeg har masser af energi, og jeg tror, at det bl. a. hænger sammen med min kost. Jeg kender mange andre veganere, som også har oplevet positive forandringer med deres krop og psyke, efter de er begyndt at spise en plantebaseret kost. Jeg mener, at en sund, vegansk kost har stort potentiale til at gøre folk raske og glade.« Hvad kendetegner en veganer i forhold til f. eks.

en **vegetar**? »En veganer spiser ingen animalske produkter, hvorimod en **vegetar** sommetider spiser mælk og æg. En veganer forsøger også så vidt muligt at undgå enhver udnyttelse af dyr til f. eks. tøj og underholdning, fordi en veganer mener, at dyret har værdi

i sig selv og ikke er til for menneskers skyld.« Hvordan ser det ideelle samfund ud, hvis veganere skulle bestemme? »Det ville være et samfund fri for undertrykkelse og udnyttelse af enhver art. Veganere går ikke kun op i dyrene, men ønsker også, at mennesker skal være lige og frie, så det ideelle samfund ville være uden racisme, uden artsdiskrimination og uden undertrykkelse af minoriteter. Det ideelle samfund set fra et vegansk synspunkt ville også betyde naturbeskyttelse og bæredygtighed, fordi det er vigtigt at passe på vores jord, både for dyr og menneskers skyld.« Tager du nogle kosttilskud, når du ikke indtager kød, æg og mælkeprodukter? »Som veganer er det vigtigt at tage et tilskud af B12-vitamin, fordi det ikke findes i planter.

Det er et vitamin, som laves af bakterier, og vi får ikke nok af det, fordi vi lever i et hygiejnisk samfund. Dyrene får det tilsat til deres foder, så det er ikke mere naturligt eller rigtigt at få det fra kød. D-vitamin skal vi tage om vinteren, fordi vi i Danmark ikke kan få nok D-vitamin fra solen i vinterhalvåret. Personligt tager jeg selv en multivitamin og et lille tilskud af calcium, fordi jeg ammer min yngste søn og gerne vil være på den sikre side. Men hvis man spiser en sund og varieret kost, er det som regel ikke nødvendigt at tage andet end B12-og D-vitamin.« Hvordan sammensætter man et optimalt vegansk måltid? Et optimalt vegansk måltid smager godt og mætter godt, man behøver ikke at tage nogen særlige forholdsregler, bare fordi maden er vegansk. Men jeg vil gerne komme med mit bud på, hvad det optimale måltid indeholder: Det er et måltid, der er sundt, smagfuldt og indeholder noget fra flere fødevaregrupper, såsom bælgrugter, grøntsager, kornprodukter, nødder og krydderurter. I praksis kunne det være en tomatsovs med linser og grøntsager serveret med fuldkornspasta, toppet med nøddedrys og frisk basilikum. Eller det kunne være en krydret wok-ret med grøntsager og bønner serveret med brune ris og toppet med peanuts og frisk koriander.

Især bælgrugter såsom bønner, linser og kikærter er virkelig næringsrige og bidrager til mæthed, så det forsøger jeg at spise hver dag.

Hvordan gør man, hvis man har mand og børn, som ikke er klar til at droppe kødet? »Det er en god idé at lade dem tage det i deres eget tempo, for folk kan ikke lide at føle sig pressede. Deres modstand bygger måske på nogle fordomme om, at de ikke vil blive mætte uden kød, at mad uden kød ikke smager godt, eller at de har brug for kød for at være sunde. Disse fordomme kan man ofte modbevise ved at lave lækker mad og vise i praksis, at de ikke behøver at undvære deres livretter, for de kan sagtens justeres, så de er kødløse, men stadig smager ligeså godt. Det er også en god idé at søge information om ernæring, så man kan oplyse sine pårørende, hvis de udtrykker bekymring. Det er ikke sikkert, at ens mand og børn nogensinde vil droppe kødet, men det forhindrer ikke en i selv at gøre det. Der er masser af eksempler på velfungerende familier, hvor en eller flere af husstandens medlemmer spiser vegansk eller vegetarisk, mens de andre spiser kød.« Hvordan oplever du andre folks reaktion på, at du lever som veganer? »De fleste respekterer, at jeg er veganer.

Mange siger dog, at de ikke selv kunne undvære kød, men at de er imod dyremishandling, og at dyrene selvfølgelig skal have et godt liv. Men faktum er, at det meste af det, der

foregår i landbruget, er dyremishandling.

Folk vælger bare at lukke øjnene for det, fordi de ikke orker at ændre deres spisevaner. Men det er faktisk ikke så svært at leve vegansk, og de fleste vil opleve fornyet madglæde og få kendskab til en masse spændende retter og fødevarer, når først de er kommet i gang.«.

w@jp.dk

Fakta: BLÅ BOG MIA SOMMER

28 år, bor i København med sin kæreste og tre børn på to, tre og otte år.

Uddannet jurist og er i gang med at skrive kogebog nummer to.

Har været veganer i 11 år.

- Jurist Mia Sommer lever med stor fornøjelse som veganer og har fået både mand og børn med på idéen. FOTO: PR

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Rokoko Posten: Fiktive nyheder: Danskernes Parti: Vi vil gerne begrave Hitler

7. august 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 47, 333 ord, Id: e5d40bd3

»Alle har ret til en værdig begravelse,« siger Daniel Carlsen og tilbyder en diskret ceremoni, efter at Den Røde Hær i mange år har nægtet at behandle den tidligere førers jordiske rester med respekt.

Henter billede...

»Man skal ikke se så meget på de dødes fortid. Det er en menneskeret at blive begravet.« Sådan begrundet formand for Danskernes Parti, Daniel Carlsen, sit tilbud om at sørge for en værdig afsked med Adolf Hitler, der var fører af Tyskland i knap 11 år. Hitlers politiske karriere sluttede omtrent samtidig med Anden Verdenskrig, da han den 30. april skød sig selv i en bunker i Berlin, hvorefter hans lig blev brændt.

Den Røde Hær invaderede byen kort efter og har så vidt vides ikke sørget for en formel begravelse af føreren.

Ingen gjorde noget »Det er skammeligt og udiktatorisk at nægte at begrave en diktator, når man selv leder et diktatur,« siger formanden og henviser til de sovjetiske ledere, der mellem 1945 og 1989 ikke tog initiativ til at behandle Hitlers jordiske rester med respekt.

»Efter 1989 kunne andre diktatorer, pseudo-kristne eller endda **vegetarer** i solidaritet have tilbudt mandens efterladte en ceremoni, men ingen gjorde noget. Det er for sølle,« fortsætter Daniel Carlsen, men understreger, at han naturligvis ikke billiger Hitlers handlinger: »De er selvfølgelig rigtig slemme, det er klart. Folkemordet og den slags tager vi afstand fra, selvom vi synes, det er lidt træls at skulle gentage det. Men det har bare overhovedet ikke noget med sagen at gøre.« Royalties for "Mein Kampf" Formanden tilbyder derfor førerens efterladte, at partiet vil sørge for alt det praktiske i forhold til en begravelse eller bisættelse, såfremt liget kan bringes til Danmark.

»Vi har hørt rygter om, at nogle af hans slægtninge bor i USA, og dem rækker vi ud til. Måske kan de endda stadig opkræve royalties for "Mein Kampf", så udgifterne til begravelsen kan blive dækket,« siger Daniel Carlsen og understreger endnu engang, at han mener, at Hitler var meget slem, og at hans bog er ganske forfærdelig: »"Mein Kampf" er virkelig dårligt skrevet, selv når man læser den for femte gang.

Utrolig tung, gentagende og omstændelig med lidt til ingen stilistisk konsekvens.

Øh, og så er indholdet selvfølgelig også træls.«.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Gærsvampe og gastronomi

7. februar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 9 (JP Weekend), Side 30, KATHRINE MY POULSEN..., 414 ord, Id: e58d93d5

Skinnende hår, bedre hormonbalance og mindre stress. Det er svært at forestille sig, at små, gule fiskefoder-lignende gærflager har sundhedseffekter i den kaliber, men selv Gwyneth Paltrow og hippe newyorker-restauranter har taget gærflagerne til sig - og så må der vel være noget om snakken?

Henter billede...

Det korrekte navn *Saccharomyces cerevisiae* lyder formentlig ukendt for de fleste. I daglig tale er de bedre kendt som gærflager og er en kategori af encellede svampe, som er blevet en ret populær spise i den seneste tid.

Det lyder måske en smule mystisk at skulle strø encellede svampe på sin mad - medmindre du altså følger Gwyneth Paltrows spisevaner, er veganer eller har besøgt nogle trendy newyorker-spisesteder for nylig. Men det er ikke desto mindre en af de store madog sundhedstrends i 2016. I hvert fald hvis man skal tro det amerikanske modemagasin Vogue, den britiske avis The Telegraph og en række andre udenlandske medier.

Eftersom gærflagerne består af inaktivt gær skal du ikke være bange for, at maven bobler over, når du spiser dem. Tværtimod.

De små havregrynslignende flager er spækket med B-vitamin, selen, kalium, zink og jern og en kilde til komplet protein. Det er ikke uden grund, at især veganere og **vegetarer** er kendte brugere af flagerne, da de herigennem kan få opfyldt behovet for især jern og B12, som de fleste andre får dækket gennem kødretter. Gærflagerne bruges især som erstatning for ost, da smagen godt kan lede tankerne hen på parmesan, når de bruges i varme retter. De kan bruges i sovser, supper, grød, smoothies og som drys på gratinerede ting, og ja, endda på popcorn og chips.

### Gær på gourmetscenen

Det er ikke kun i hjemmekøkkenet hos de helse-interesserede og ikke-kødspisende, at de små vidunder-flager er at finde. I takt med et globalt fokus på middagstallerkner med mindre kød og mere grønt til ære for både miljø og egen sundhed har vegetarisk og vegansk mad vundet større indpas på restaurant-og gourmetscenen verden over. Denne trend betyder, at spisesteder i både ind-og udland gør brug af mere alternativ mad og eksperimenterer med nye fødevarer. Herunder gærflagerne.

Herhjemme er sundhedsguru og helsegastronom Umahro Cadogan også fan af flagerne.

Men det er nu ikke så meget på grund af de eventuelle sundhedseffekter.

»Jeg bruger dem især på grund af smagen.

De har den skarpe smag af umami, sådan hen ad en rigtig god ost, som jeg virkelig godt kan lide. Og så er det jo bare en bonus, at de samtidig indeholder vigtige vitaminer og mineraler,« siger han.

Den klassiske firkantede gærpakke skal man dog lade blive i køleskabet, til man skal bage brød. Til gengæld kan man jo prøve at toppe hjemmebaget med en gang gærflager og kreere sit helt eget - og ganske sunde - "ostebrød".

w@jp.dk

- De gule, tørre flager som ikke ligefrem ser appetitlige ud, men smager godt. FOTO: FLICKR/ JJ
- De populære gærflager bruges ofte som erstatning for parmesanost, f. eks. i den hjemmelavede pesto. FOTO: FLICKR/ INA TODORAN

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Det hele begynder med læsningen

11. november 2016, Jyllands-Posten, Sektion D (Bøger), Side 4, LITTERATURREDAKTØR DAVID JACOBSEN TURNER..., 454 ord, Id: e5f98593

I sommer sad jeg en fugtig eftermiddag i Seouls navnkundige Gangnam-kvarter og kampsvedte, mens jeg prøvede at skjule min benovelse over omgivelserne.

Henter billede...

Jeg var på besøg hos LTI - "The Literature Translation Institute of Korea" - i en imponerende kontorbygning på byens dyreste adresse. Instituttet, der har et årligt budget på 10 millioner dollars og 80 fuldtidsansatte, er sat i verden med ét formål: at få verden til at læse koreansk litteratur.

Deres seneste konference havde titlen "Global Promotion of K-Books" - med tydelig adresse til K-Pop: den sydkoreanske musikindustri, der er markedsførende i hele Sydøstasien og opnåede global opmærksomhed med rapper-fænomenet Psy og hans sang om førnævnte kvarter.

Lederen af instituttet, Kim Seongkon, lægger ikke skjul på ambitionerne: »Både kinesiske og japanske forfattere har allerede modtaget Nobelprisen. Jeg synes, det er på tide, at en koreansk forfatter modtager prisen også.« Som bekendt gik Nobelprisen i år til Bob Dylan og ikke til Sydkorea - men den eftertragtede Man Booker International-pris gik til den unge forfatter Han Kangs fremragende roman "**Vegetaren**", og flere litterære agenter taler om "Korean Cool". Det lignede en klokkeklar succeshistorie og et eksempel til efterlevelse.

Men så mødte jeg Hwang sok-Yong; veteranforfatter og tidligere samvittighedsfange. Og efter at han havde drukket mig midt over i whiskyshots og kolde øl, betroede han mig sin ærlige mening om sit lands samtidslitteratur.

»Den koreanske guldalder ligger mange år tilbage,« fnøs han. »Det er fint at ville promovere litteratur, men hvad nytter det, når de unge ikke læser?« Og så forklarede han mig om det koreanske skolesystem: det benhårde karakterræs, multiple choice-eksaminerne, det ensporede fokus på naturvidenskab og teknologi, den særlige forkærlighed for alt det målbare. I dét klima var der ringe plads til ånd, fantasi og læsning af skønlitteratur.

De koreanske oplevelser randt mig i hu, da jeg for et par uger siden interviewede Haruki Murakami.

Han er en af de få forfattere, der er lige populær i Vesten og Østen, hvilket han selvsagt var glad for. Men han undrede sig over de vestlige læsers trang til litterær analyse. Som dengang et hold amerikanske studerende spurgte ham, hvad den undersøiske vulkan i hovedpersonens drøm mon skulle symbolisere.

»Det er ikke et symbol, det er bare en vulkan,« svarede han. »Tænker I ikke på vulkaner, når I bliver sultne?« Vil man styrke litteraturen, skal man først og fremmest styrke læsningen. Ikke den studentikose hornbrille-dissektion, men lystlæsningen.

For at skrive må man kunne læse, og for at læse må man have ro. Derfor er det vigtigste, man kan gøre for dansk litteraturs internationale gennemslagskraft, at bandlyse iPads fra børnehaver og indskoling og lade fordybelsen og læsegleden være et ledemotiv gennem hele skolesystemet.

Bagefter kan man gå i gang med salgsfremstødene.

david.j.turner@jp.dk

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Debat: Veganerkost er ikke en modedille

28. juni 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 20 (Debat), Jacob K. Andersen formand for Dansk Vegetarforening Nørregade 41, København K..., 400 ord, Id: e5c6f8af

I Jyllands-Posten kunne man 26/6 i en stor to siders artikel i sektionen Indblik læse, at børnelæger i et stigende omfang møder forældre, der sætter sine børn på såkaldte uvidenskabelige diæter. Et alvorligt problem, da børnene risikerer at blive fejlnærede.

Henter billede...

Det kan dog undre, at Jyllands-Posten også vælger "at kaste sig over" veganerbørn. For som det også fremgår af citaterne fra de adspurgte eksperter, så er det ikke et omfangsrigt problem, at veganerbørn er fejlnærede. Derimod udtaler formanden for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, at det er hendes indtryk, at veganske forældre derimod sætter sig grundigt ind i kosten.

Dette er også vores oplevelse i Dansk Vegetarforening. Veganske og vegetariske forældre sætter sig grundigt ind i, hvordan man planlægger en sund kost. Men ligesom kødspisende danskere har brug for vejledning, har veganske og vegetariske forældre det naturligvis også. For selv om fejlnæring af vegetariske børn ikke er omfangsrig, så må man også bare sande, at et tilfælde er et tilfælde for meget.

Dansk Vegetarforening har derfor rettet henvendelse til Sundhedsstyrelsen for at få udarbejdet en pjece til vordende veganere og **vegetarer**. Desværre havde

Sundhedsstyrelsen ikke ressourcer til at prioritere denne opgave, fik vi at vide.

Valgte selv at lave brochuren

Dansk Vegetarforeningen valgte derfor selv at engagere fagpersonale og udarbejde brochuren. Nu hvor vi så står med en brochure, der er videnskabeligt funderet og i høj grad bygger på sundhedsstyrelsen anbefalinger, oplever vi, at mange praktiserende læger rundt om i landet takker ja til vores brochure, men at et mindretal ikke ønsker at modtage den.

At forholdsvis mange læger ikke ønsker at sætte sig ind i vegetarisk kost eller vejlede sine patienter, må siges at være dybt kritisabelt.

Som vi kan læse i artiklen i Jyllands-Posten, er det især vigtigt, at veganske småbørn får et tilskud af B12. B12 adskiller sig ved at være et vitamin, der dannes af bakterier. I det industrielle landbrug vil man typisk tilsætte vitaminet til dyrenes foder, hvorefter kødspisere kan få det via kødet eller dyrets mælk.

Dette er ikke en mulighed for veganere, hvorfor det er nødvendigt at spise tilskuddet direkte.

Dette og mange andre vigtige informationer kan man få i vores babybrochure. Det er ikke svært at opfostre et barn vegansk eller vegetarisk, der er bare brug for en smule information.

Selv om fejlnæring af vegetariske børn ikke er omfangsrig, så må man også bare sande, at et tilfælde er et tilfælde for meget.

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Vi er tvunget til at skære mindst halvdelen af vores kødforbrug væk

4. september 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 10 (Indland), LARS FROM..., 915 ord, Id: e5de1193

**Klima: Vi belaster klimaet 194 gange mere ved at spise bøf i stedet for gulerødder. Derfor er vi nødt til at skære mindst halvdelen af vores kødforbrug væk, mener professor Jørgen E. Olesen.**

Henter billede...

Vi slipper næppe for dramatiske ændringer af vores fremtidige kostvaner. Fordi vi frem mod 2050 vil blive op mod 10 milliarder mennesker på kloden - og fordi vi danskere belaster klimaet voldsomt med især vores forbrug af oksekød og mælkeprodukter, ikke mindst ost.

I øjeblikket stiger forbruget af fødevarer, der belaster klimaet meget, i hele verden.

Det handler i høj grad om forbruget af kød, hvor oksekød ligger helt i top og udleder næsten 20 kilo CO2 for hvert kilo oksekød, der ender hos forbrugerne, mens grøntsager som gulerødder, kartofler og løg kun udleder fra 100 til 400 gram af det klimaskadelig CO2 for hvert kilo færdig fødevarer.

Et kilo klassisk dansk skæreost komme ind på andenpladsen over klimaskadelige fødevarer, da der ryger godt 11 kilo CO<sub>2</sub> ud i atmosfæren for hver gang et kilo ost ender hjemme hos en forbruger.

Ifølge et notat fra den grønne tænketank Concito belaster en gennemsnitsdansker i dag klimaet mere gennem vores kostvaner end gennem vores forbrug af el, varme, benzin og diesel tilsammen.

Og tre fjerdedele af belastningen fra kosten kommer fra vores forbrug af kød og mejerivarer, lyder konklusionen fra Concito.

Mindst halvdelen skal væk

Professor Jørgen E. Olesen fra Institut for Agroøkologi ved Aarhus Universitet er ikke i tvivl om, at vi blive nødt til at skære mindst halvdelen væk af det kød, vi spiser.

»Det bliver rigtig svært at løse klimaudfordringen med en voksende befolkning i verden, uden at der kommer noget kostomlægning ind over. Jeg tror, at vi skal skære mindst halvdelen af kødet væk,« lyder det fra Jørgen E.

Olesen, der også har et bud på, hvordan det skal ske: »Det mest effektive vil være at lægge afgifter på kødet, til gengæld tror jeg, at det er en død sild rent politisk. Men hvis man ikke vil bruge afgifter, hvad vil man så? Jeg har ikke et bedre bud.« Beregningerne fra Concito viser, at en kostændring vil reducere udledningen af drivhusgasser fra fødevarerne med 34-64 pct. i 2050, og peger på bedre markedsføring af klimavenlige fødevarer, fokus på mindre kød i kosten hos kulinariske trendsættere, udvikling af plantebaserede køderstatninger samt klimaafgifter på de mest klimaskadelige fødevarer.

Sekretariatsleder Michael Minter fra Concito understreger, at Concito ikke kommer med nogen anbefaling til præcis, hvordan man skal få danskerne til at omlægge deres kostvaner.

»Det er et godt princip, at forureneren betaler, men vi anbefaler ikke noget konkret i retning af klimaafgift. En afgift er en mulighed og et godt princip, men det er ikke vores dagsorden at forbyde folk at spise kød og ost. Hvis det alene skal være en afgift, der skal ændre kostvanerne, skal den være voldsom høj - derfor tror jeg, at det er mindst ligeså vigtigt at se på andre mulige tiltag,« siger Michael Minter.

»Der skal ske en vaneændring, bl. a. ved hjælp af uddannelse og mærkning af fødevarer.

Og så vil det være en god idé, hvis kendiskokke bliver mere bevidste om at bruge færre animalske produkter i kosten.« I en tid, hvor bevidstheden om, hvilken mad vi spiser, er stærkt stigende, er der endnu et dilemma: Økologisk kød er nemlig ifølge Michael Minter endnu værre for klimaet end konventionelt kød.



»Økologisk kød øger klimabelastningen med op mod 30 pct. mere end konventionelt kød pr. produceret enhed. Men da økologisk kød er dyrere, vil man måske spise mindre kød og mere grønt - så den samlede klimabelastning kan blive mindre.

Under alle omstændigheder viser det, at det er et meget kompliceret billede,« forklarer Michael Minter, der kan se frem til interessante diskussioner med nogle af sine egne medlemmer.

Landbrugets fremtid? Både Coop og Arla Foods er medlemmer af Concito, og ikke mindst Arla Foods, der lever af at producere og sælge mejeriprodukter, vil formentlig studere konklusioner og anbefalinger i notatet ganske nøje.

Jørgen E. Olesen er dog ikke bekymret for landbruget.

»Der er masser af forbrugere ude i verden, så landbruget skal ikke bekymre sig. Til gengæld skal det globale landbrugsareal helst ikke vokse. Lige nu fælder man skov og fjerner savanne mange steder i verden, hvorved der udledes CO<sub>2</sub> og ødelægges biodiversitet. Samtidig vil vi i lande som Danmark og resten af Europa samt USA også gerne bruge arealerne til andet end bare landbrug,« påpeger han.

»Derfor bliver der i sidste ende for lidt jord til rådighed i verden, hvis vi skal fortsætte med at producere mere og mere kød.« Hvis man som forbruger er meget begejstret for kød, er der dog ingen grund til helt at fortvivle: Svinekød og kylling belaster "kun" klimaet med mindre end en femtedel af, hvad oksekød gør, mens belastningen fra fisk er endnu mindre.

Jørgen E. Olesen mener ikke, at vi i Danmark bør bekymre os om landbrugets forbrug af vand, da der findes masser af vand i undergrunden - til gengæld er han ikke i tvivl om, at klimabelastningen fra landbrugs- og fødevarerproduktionen både i Danmark og globalt er et problem, man bør tage alvorligt.

»Det stigende kødforbrug er globalt det største problem.

Hvis alle skal op på vores forbrug, bliver det virkelig grimt. Derfor er det nødvendigt at regulere kødforbruget.

Jeg forstår ikke, hvorfor politikerne er så afvisende over for en afgift? Måske hjælper det, at der i byerne bliver flere **vegetarer** og veganere, men det tager tid,« siger Jørgen E.

Olesen, der ikke selv har planer om at blive **vegetar**.

[lars.from@jp.dk](mailto:lars.from@jp.dk)

Jeg tror, at vi skal skære mindst halvdelen af kødet væk.

Det mest effektive vil være at lægge afgifter på kødet.

Jørgen E. Olesen, professor, Aarhus Universitet.

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

1. april 2016, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 12 (Aarhus), KAROLINE DREJER-MADSEN Smag Aarhus..., 835 ord, Id: e5a3d8e6

**Mad: At bruge lørdag eller søndag formiddag på at spise brunch er blevet en integreret del af mange aarhusianeres færden i bylivet. Men den lækre kombination af morgenmad og frokost kan let blive ensformig, så her er en guide til seks oversete steder at brunch i Aarhus.**

Henter billede...

Fransk finesse på Frederiksbjerg

Juliette, Jægergårdsgade 54, 8000 Aarhus C Midt på Jægergårdsgade finder man det lille brasserie Juliette, som er noget af det nærmeste, man kan komme Paris i Aarhus.

Men tag ikke fejl, her er intet snobberi på trods af det franske touch. I stedet finder man en afslappet stemning på det hyggelige spisested, der laver enkel og rustik mad fra det franske køkken til fornuftige priser.

Juliette serverer en delikat brunch med bl. a. merguezpølse, lakserillette og en fromage blanc med kompot og müsli.

Til brunchen hører friskbagt brød, rugbrød, smør og - selvfølgelig - pain au chocolat.

Er man **vegetar**, findes brunchen også i en såkaldt veggie-udgave med bl. a. løgtærte og gedegratineret portobello.

Begge udgaver fås til blot 145 kr.

Tilhængere af fransk comfortfood uden appetit til en hel brunch kan med fordel bestille den velkendte Croque Monsieur eller Croque Madame til hhv. 100 eller 105 kr.

Økogalskab på café i Nørregade

Café Kaffegal, Nørregade 40, 8000 Aarhus C Er man tilhænger af økologi, fairtrade og social ansvarlighed, kan man med god samvittighed aflægge den hyggelige Café Kaffegal i Nørregade et visit.

Maden er 100 pct. økologisk, og caféen er ejet af foreningen ChangeMakers, som skaber job for mennesker med psykisk sårbarhed.

Vil man prøve en bæredygtig brunch, kan man vælge mellem en brunchtallerken eller en brunchbuffet.

På tallerkenen finder man bl. a. en omelet med gulerødder, naturbrie og marcipantærte til 98 kr.

Vælger man buffeten til 149 kr., opgraderes indholdet med bl. a. amerikanske pandekager og hjemmelavede baked beans.

Buffeten er tilrettelagt, så madspildet er mindst muligt, og derfor laves den hver dag ud fra antallet af bordreservationer.

For at det ikke skal være løgn, smider det kaffegale personale også lige 15 pct.

studie-og pensionistrabat oven i hatten.

Gammeldags hygge ved domkirken

Kvindemuseets Café, Domkirkepladsen 5, 8000 Aarhus C På Kvindemuseets Café ved domkirken emmer der af mormorstemning. De fine gamle møbler, duften af hjemmebagt brød og mad lavet fra bunden skaber en hyggelig ramme om et besøg på caféen, hvor man for blot 119 kr. kan få en lækker brunch under navnet Mokost.

Brunchtallerkenen indeholder bl. a. yoghurt med müsli, pølse, syltet rødløg, pesto og brie, der serveres med brød og smør.

Køkkenet går meget op i økologi, og sidste år fik caféen et økologisk guldmærke som bevis på, at maden er 90-100 pct. økologisk.

Derudover tilgodeser stedet også **vegetarer**, veganere, glutenallergikere og mælkeallergikere.

Caféen er i øvrigt en integreret del af museets udstilling med gamle møbler, smykker og billeder, og hvis man ligger inde med antikt service, kan det doneres til caféen og blive en del af museet.

Havudsigt fra kroen i Risskov

Sjette Frederiks Kro, Salonvejen 1, 8240 Risskov I 2014 overtog ejerne af Café Casablanca den traditionsrige Sjette Frederiks Kro fra 1825, som efter en omfattende renovering er blevet en stor succes hos aarhusianerne.

Udsigten over vandet er formidabel, som man kan tage en dukkert i efterfølgende, hvis vejret er til det, og den gennemførte menu er ikke at tage fejl af.

På brunchfronten har kroen lørdag og søndag en såkaldt Kronch, som i den grad er cykelturen værd.

Prisen er 200 kr., og menuen byder på alt, hvad hjertet begærer: hjemmebakket brød fra ejernes eget bageri Mor Anna i Mejlgade, skyr med ingefær og mysli, nøddecreme, rørt laksesalat, friskpresset appelsinjuice, ingefærshots, lun leverpostej med pancetta, persillepesto, frisk salat med quinoa og meget andet godt.

Mæthedsgaranti på højt plan.

Store ambitioner og idyl i skoven

Restaurant Skovmøllen, Skovmøllevej 51, 8270 Højbjerg Midt ude i Marselisskoven finder man den idylliske restaurant Skovmøllen ved den gamle vandmølle.

De gastronomiske ambitioner er i top, og i weekenden har stedet en brunch til 275 kr. inkl. kaffe, te og juice.

Menuen skifter med sæsonerne, og den aktuelle menu står på bl. a. færøsk laks med urtecreme og ristet rugbrød, kylling med løg, diverse pålæg med dansk ost, kartofler med trøffelsauce og citronfromage med lakrids- og timianmarengs.

Skal man have børn under 12 år med i skoven, kan man vælge den børnevenlige brunch til 100 kr., og hvis man lægger 70 kr.

ekstra, får man et glas bobler til.

Menuens omfang taget i betragtning er det en god idé at samle appetit med en god gåtur i skoven først.

Kreativt spisehus på Godsbanen

Spiselaugget, Skovgaardsgade 3, 8000 Aarhus C De funky lokaler på kulturcentret Godsbanen lægger rammer til kunstnere og kreative iværksættere, som kreerer kunstværker og installationer døgnet rundt.

Men man kan også spise i centrets restaurant Spiselaugget, som sørger for god mad og service til alle, uanset om man er kunstner eller blot en gæst på besøg.

Restauranten er efter eget udsagn inspireret af engelske gastropubs og disker hver weekend op med en brunchbuffet, hvor man for 125 kr. kan sætte tænderne i alt fra brød med økologisk ost, marmelader og chokoladecreme til ristede pølser og kartofler, skyr med mysli og scrambled eggs med bacon.

Hvis man har brug for motion efter maden, kan man tage turen op på toppen af Godsbanens skrå cementtag og afslutte formiddagen med et vue ud over byen.

jpaarhus@jp.dk

- Tre af de seks brunchsteder: Juliette i Jægergårdsgade (t. v.), udsigten fra Sjette Frederiks Kro i Risskov (øverst herover) og Restaurant Skovmøllen i Marselissskoven (herover). Arkivfotos: Jan Dagø, Sisse Dupont og Sebastian Buur Gunvald

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Er Polen ved at blive et nyt Ungarn?

6. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 14 (International), HEIDI PLOUGSGAARD MICHAEL KUTTNER Jyllands-Postens korrespondenter..., 1022 ord, Id: e5706b3a

**Demokratiske principper: Polens nye national-konservative regering har hastet nye love igennem, som, siger eksperter, underminerer demokratiske principper.**

Henter billede...

BRUXELLES/ BERLIN Da Polens nationalkonservative parti, PiS, for to måneder siden vandt en jordskredssejr, glædede liberale kommentatorer sig over, at den nye populistiske regering i det mindste ikke havde fået to tredjedele af sæderne i parlamentet.

Partiets ultranationalistiske leder, Jaroslaw Kaczynski, ville sammen med sine trofaste partifæller, premierminister Beate Szydlo og præsident Andrzej Duda, ikke kunne presse store ændringer igennem på samme måde som det tilsyneladende forbillede, Ungarns premierminister, Viktor Orban, lød analysen.

Men den nye polske regering har flashet med musklerne og gjort forudsigelsen til skamme.

På få uger har den trods protester fra EU-Kommissionen og advarsler fra eksperter om, at det underminerer demokratiske principper, hastet en række love igennem for at få mere kontrol over landets forfatningsdomstol og statslige medier. Meget lig det Viktor Orban gjorde for fem år siden, og som lige siden har givet Orban status som EU's autoritære problembarn.

EU-Kommissionen har opsigtsvækkende allerede meddelt, at den vil kulegrave, om Polen med de nye skridt lever op til EU's kerneværdier.

Det vil i første omgang ske på et møde den 13. januar og kan være første skridt mod mulige sanktioner.

Den såkaldte atombombe

EU-Kommissionen formaliserede forrige år - bl. a. efter dansk pres - en procedure, som tidligere har været brugt mod Ungarn og kan hives frem, når et land ikke lever op til demokratikriterierne under artikel 7. I værste fald kan det føre til brugen af den såkaldte atombombe, hvor et land får frataget sin stemmeret.

Det er dog ikke formålet her, understregede kommissionsformand Jean-Claude Junckers talsmand.

»Dette er en orienterende debat, som formanden ønsker med kollegiet,« sagde Margaritis Shinas mandag.

Det var ikke sådan, at den tyske kommissær Günther Oettinger med ansvar for medieområdet udlagde det i weekenden i den tyske avis Frankfurter Allgemeine: »Der er en god basis for at aktivere retsmekanismen og sætte Warszawa under observation,« sagde han.

Kommissionens næstformand, Frans Timmermans, sendte i sidste uge også to breve til den polske regering med krav om en forklaring på lovændringerne, som den har ignoreret. Polens udenrigsminister, Witold Waszczykowski, har hævdet, at der ikke har været nogen officiel kommunikation med kommissionen.

Den nye medielov, som blev hastet igennem i sidste uge, er ifølge eksperter et skridt mod direkte kontrol af statsejede medier. Det betyder, at topchefer på tv-og radiostationer bliver fyret med øjeblikkelig virkning, hvorefter parlamentet, hvor regeringen har flertal, kan indsætte sine egne folk.

Inden da tog regeringen også mere eller mindre kontrol over forfatningsdomstolen.

Den har ikke mandater nok til at lave forfatningsændringer.

I stedet har den derfor ændret på domstolens procedurer. Dels skal den 15 mand store domstol have støtte fra to tredjedele for at kunne blokere lovgivning.

Dels er minimumstallet for, hvor mange dommere der skal være til stede på hver sag, blevet sat op til 13. Og dels har den udpeget flere af sine egne politisk udpegede loyalister til domstolen, forklarer Piotr Buras, direktør for tænketanken European Council on Foreign Relations i Warszawa.

Ifølge ham er Polen godt på vej til at kopiere udviklingen i Ungarn, selv om PiS langt fra har det samme stærke mandat.

Svagere mandat

Orban fik i 2010 opbakning fra 52 pct. af stemmerne ved et valg, hvor 65 pct. af ungarene stemte. PiS fik kun 37 pct. af stemmerne, og der var kun 52 pct. af polakkerne, der stemte. Samtidig er højre-fløjen langt stærkere i Ungarn.

F. eks. fik det fascistiske parti Jobbik en femtedel af stemmerne. Polen har ikke noget parti, der tilnærmelsesvis ligner.



»At PiS vandt i oktober, giver ikke regeringen mandat til at lave så dramatiske ændringer.

Men vi er der formentlig allerede,« siger Buras i en henvisning til et løfte fra Kaczynski om »en dag at bringe Budapest til Warszawa«. Polens regering mener, at den ikke har noget at undskylde, og i stedet for er udenrigsminister Waszczykowski gået i offensiven og har i et interview med den tyske avis Bild bedt om opbakning fra Berlin. Ifølge ham er regeringen i gang med at kurere nogle dybtliggende sygdomme i det polske samfund.

»Det ville være ønskeligt med en smule mere forståelse for vor politiske situation fra tyskerne,« sagde han.

»Har I kun brug for Polen som en stødpude mod Rusland? Som leverandør af billig arbejdskraft? Som underleverandør og forlænget arbejdsplads for store, tyske koncerner? Eller er vi polakker, trods alle økonomiske forskelle og hvad angår størrelse, en partner for Tyskland, i det mindste ved løsning af problemer i vor del af Europa,« spurgte Waszczykowski.

Han påpegede også, at den liberale regering, som trådte tilbage for nylig, havde en særlig politisk forestilling.

»Som om verden efter marxistisk forbillede automatisk kun skulle bevæge sig i én retning - hen imod en ny blanding af kulturer og racer, en verden af cyklister og **vegetarer**, som kun satser på vedvarende energi og kæmper mod enhver form for religion. Det har intet at gøre med traditionelle polske værdier.«.

Kerneverdier under pres

Trods truslerne fra kommissionen vil Polen dog næppe blive udsat for sanktioner, vurderer Judy Dempsey fra tænketanken Carnegie Europe med hovedsæde i Bruxelles.

For at gribe ind mod et land skal kommissionen have opbakning fra alle medlemslande - noget Ungarn næppe vil være villig til.

Det sætter EU's kerneværdier defineret i de såkaldte Københavnerkriterier om demokrati og menneskerettigheder under pres.

»De er der stadig, men i øjeblikket er der ikke nogen, som har travlt med at forsvare dem,« siger hun.

heidi.plougsaard@jp.dk michael.kuttner@jp.dk

Som om verden efter marxistisk forbillede automatisk kun skulle bevæge sig i én retning - hen imod en ny blanding af kulturer og racer, en verden af cyklister og **vegetarer**, som

kun satser på vedvarende energi..

Witold Waszczykowski, polsk udenrigsminister, om den tidligere regering.

Fakta: POLEN Ny regering

Polens nye regering under Beata Szydlo fra det nationalkonservative PiS blev indsat i november. Szydlo afløste den liberale Ewa Kopacz.

PiS-regeringen, der menes styret af partiformand Jaroslaw Kaczynski, er blevet kritiseret for bl. a. at erstatte nyligt udpegede medlemmer af forfatningsdomstolen med folk, der anses for politisk loyale.

Regeringen menes også at være i færd med at udskifte chefer og medarbejdere i den nationale radio-og tv-station med PiS-venligt personale; sidstnævnte, politiske udskiftning skete dog også, da liberale regeringer var ved magten.

- Der har været flere folkelige demonstrationer med tusinder af deltagere mod regeringens ændringer. En ny protest er planlagt til på lørdag. Arkivfoto: Alik Keplicz/AP

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Smeltedigel med jødisk fællesnævner

27. november 2016, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Kultur Weekend), Side 20 (Kultur), MIKKEL BÆKGAARD..., 1096 ord, Id: e6002eda

**Madkultur: Få landes gastronomi bugner så meget af friske grøntsager og indflydelse fra alle verdenshjørner som den israelske. Jødisk, arabisk og klassisk europæisk madkultur mødes i et moderne street food-køkken.**

Henter billede...

Hvad er israelsk mad egentlig for en størrelse? Hvad er det for mad, der bliver serveret ved street food-boderne i Tel Aviv og Jerusalem? Er det klassisk jødisk mad med tråde til det central-og østeuropæiske køkken med pirogger, knödel og syltede agurker? Er det nordafrikansk couscous, spækket med grøntsager og spidskommen? Eller er det friske pitabrød, fyldt med kikærte-falafler, mynteblade og solmodne tomater og skarpe rødløg? Faktisk er det lidt af det hele, og alligevel helt sit eget, hvis man skal tro den israelske madskribent og tv-kok Amit Aaronsohn.

Han besøgte for nylig Danmark, hvor han til et middagsselskab hos den israelske ambassadør gav sit bud på, hvordan ny israelsk mad anno 2016 ser ud.

»Israel er både én kultur og mange kulturer på en gang. Igennem de sidste 70 år - ja, faktisk også før Anden Verdenskrig - har jødiske indvandrere fra vidt forskellige egne slået sig ned i området og taget indflydelse med fra de egne, hvorfra de kom. Israel består jo egentlig af folk fra mange forskellige kulturer, der samtidig for de flestes vedkommende har jødedommen til fælles,« forklarer Amit Aaronsohn.

Bedsteforældrenes madkultur

Derfor er madkulturen i Israel et sammenrend af madkulturer fra bl. a. Centraleuropa, Mellemøsten og Rusland tilsat den overflod af råvarer, som det frodige land Israel byder på. Og fordi man har nationen og religionen til fælles, er madkulturerne for alvor begyndt at smelte sammen trods de mange forskellige oprindelseslande.

»Først og fremmest er man israeler, så er man jøde, og så er man sin oprindelige etnicitet,« siger Amit Aaronsohn.

De første 50-60 år af Israels madhistorie har dog været præget af bedsteforældrenes kultur, forklarer madskribenten.

»Vi er alle vokset op med vores bedstemødres mad og alle de følelser, der er forbundet hermed. Men der er jo stor forskel på, om din bedstemor stammer fra Polen, eller om de stammer fra Marokko, som mine f. eks. gjorde. Men på trods af mange forskellige etniske oprindelser, er vi vokset op side om side, har løbet ind og ud hos hinanden, og har på den måde lært hinandens kulturer at kende. Og samtidig har vi alle haft sabbatten og de traditioner, der hører hertil, til fælles,« siger han.

De første generationer i et nyt land er ofte præget af stærke traditioner rettet mod hjemlandet, mener Amit Aaronsohn, og det har også præget den israelske madkultur.

Men de senere år er en ny generation blevet voksne, og de har blandet madkulturerne på hidtil uset måde - for traditionerne og dogmerne betyder ikke så meget for de unge mennesker som for deres bedsteforældre.

Det har ført til det, som Amit Aaronsohn kalder det ny israelske køkken - et køkken præget af indflydelse fra alle kulturer på én gang, samtidig med at det bugner af friske råvarer og har masser af arabisk indflydelse på samme tid.

## Religion ikke så vigtigt

»Inden for de seneste ti år har vi set en enorm udvikling væk fra de stærke etniske traditioner til et helt andet miks og en helt anden nytænkning. Og det jo ganske naturligt, når man vokser op og bor så tæt sammen, som vi gør - alle israelere tilbringer jo f. eks. fire år i militæret, hvor vi virkelig lærer hinanden at kende,« forklarer Amit Aaronsohn.

På samme tid er de unge israelere begyndt at rejse over hele verden. Det har givet dem inspiration og råvarer med hjem, som bryder med de ellers stærke jødiske traditioner og dogmer.

»Mange unge israelere har fået øjnene op for rejer. Skaldyr er jo ellers ikke en del af kosher-køkkenet og er forbudt ifølge traditionerne.

Men det går de unge ikke så højt op i,« slår han fast.

For selv om de fleste israelere har jødedommen til fælles, har mange især yngre israelere har et meget pragmatisk forhold til deres religion, hvilket kommer til udtryk i udviklingen af madkulturen. Det mener både Amit Aaronsohn og kokken Orel Kimchi, som er nogle af de toneangivende kokke i det ny israelske køkken.

»Jeg bruger indflydelsen fra mine rødder fra blandt andet Jugoslavien og Tunesien - bl. a. med en arabisk spinatconfit med kyllingefond og serveret med blæksprutte, der jo ikke er kosher. Men vi i den unge generation tager ikke den slags så seriøst. Og selv min bedstemor, der ellers lever strengt efter kosher-forskrifterne, har accepteret det. Jeg serverer dog ikke svinekød i min restaurant, selv om jeg elsker svin og bacon, når jeg er ude at rejse,« fortæller Orel Kimchi, der er køkkenchef på Restaurant Popina i Tel Aviv og ligeledes var i Danmark tidligere på året.

Ustabilt klima for toprestauranter For Orel Kimchi og de andre kokke i hans generation, handler ny israelsk mad om friske råvarer og velsmag, ikke om oprindelse.

Og modsat i mange andre lande, sker den største gastronomiske udvikling i Israel på gadeplan i uformelle kantiner og street food-boder. Det er nemlig en yderst usikker branche at drive toprestauranter i Israel, hvor sikkerhedssituation hurtigt kan ændre sig, forklarer Orel Kimchi: »Israel er bestemt ikke bare krig, som mange udlændinge har indtryk af. Men der skal ikke meget til for at ændre markedet.

For to år siden havde vi en lille krig i Israel, og straks var alle restauranterne tomme. Det er et lille land.« Det samme oplever Amit Aaronsohn.

»Det er en stor risiko at åbne en dyr restaurant i et ustabilt klima. Man er ganske enkelt for afhængige af turister, og de kan forsvinde over natten, hvis der pludselig sker noget,« siger han.

Derfor skal man ifølge Amit Aaronsohn bevæge sig ud på gader og markeder, hvis man for alvor vil prøve kræfter med den bugnende madkultur, som Israel byder på i disse år.

»Smag på street food, falafler og humus.

Men også meget andet. Prøv at smage på de forskellige typer af tahin, prøv de små bistroer og prøv kræfter med dekonstruerede sandwiches. Og er du **vegetar** eller bare glad for grøntsager, er det oplagt at komme til Israel og især Tel Aviv, der har en stor progressiv **vegetar-scene**,« fortæller madskribenten.

kultur@jp.dk

Fakta: ISRAELSK Godbidder

Kommer du til Israel, bør du blandt andet smage følgende retter: Falafel: kongen af israelsk street food er den verdenskendte falafel, lavet på kikærter og serveret med friske grøntsager og et friskbagt fladbrød.

Sabich: En sandwich inspireret af en traditionel sabbat-brunch fra irakiske jøder. Sandwichen består blandt andet af stegt aubergine, hårdkogte æg, kartoffelskiver og tahin.

Arais: oprindeligt en arabisk delikatess, der er blevet en af de mest trendy retter i Tel Aviv. Et pitabrød er fyldt med krydret rødt kød, som bliver grillet over kul.

Forestil dig en kebab, grillet i et pitabrød og dyppet i yoghurt-dip.

- Den israelske madskribent, tv-vært og madekspert Amit Aaronsohn, der anmelder restauranter, arrangerer gastronomiske byvandring og holder foredrag om israelsk mad. Man kan læse mere om hans virke på hans Facebook-side The Food Blog Roll. Foto: Haim Yosef
- Falafler i pitabrød er en klassisk ret i Israel. Men prøv også gerne alle de andre specialiteter, som landet byder på. Foto: Mikkel Bækgaard
- Brød spiller en væsentlig rolle i den jødiske og israelske madkultur.

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## 40 ÅR FREDAG: Hun er stadig sulten

13. oktober 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 27 (Navne), PERNILLE GLAVIND OLSSON..., 605 ord, Id: e5eca0fa

Sødt og sundt: Tv-kok Louisa Lorang bliver stanglykkelig, når hun opdager en ny en smagskombination. Hun har en sund tand, men skejer gerne ud med en smørcroissant eller en "svinsk hotter".

Henter billede...

Louisa Lorang er uddannet kok, forfatter til 11 kogebøger og kendt for sit bramfrie sprog, når hun tilbereder sunde, fotogene hverdagsretter på tv.

I årevis har hun været tvkok på TV 2 og er især kendt fra "Go' appetit", ligesom hun har været vært på programmerne "Jagten på det grønne guld" og "Køkkentjansen" samt dommer i "Grillfeber".

Hun har i en årrække været madskribent og madstylist på ugebladene Femina og Alt for Damerne og skriver desuden hver uge opskrifter til måltidskasserne for den økologiske virksomhed Aarstiderne.

### Røg i køkkenet

Louisa Lorangs karriere som kok startede sent, da hun som 25-årig kom i lære i restaurant Frederiksberg Have.

Hun blev færdiguddannet i 2006 og udgav derefter to kogebøger: "Vild med salater" og "Vild med **Vegetar**".

I den forbindelse blev hun inviteret i Go'morgen Danmark for at stege lammekoteletter og gøre reklame for sine bøger.

Det endte med røg i køkkenet, en aktiveret brandalarm og ti røgdykkere, der stod klar til at slukke en eventuel brand i studiet.

Efter den oplevelse troede Louisa Lorang, at hendes fjernsynskarriere var slut.

## Plads til Kalles Kaviar

For Louisa Lorang betyder sundhed meget.

Hun spiser med egne ord fornuftigt, økologisk og kvalitetsbevidst og er mere bange for E-numre, sprøjtegifte, tungmetaller og kunstige sødestoffer end for sukker, smør og gluten.

Hun kalder sig en madelsker, der holder lige så meget af smørcroissanter og cupcakes som af chokoshake med hampemælk og glutenfri chokoladekage med sorte bønner.

Selvom hun gemmer sin elskede Kalles Kaviar under de økologiske grøntsager i kurven i supermarkedet, forbeholder hun sig retten til ikke at være fanatisk.

»Der skal nemlig være plads til at skeje ud, helst med kaviar, kold flødeskum og en "svinsk hotter",« som hun sidste år udtalte til magasinet Vores Børn i forbindelse med sin tredje graviditet.

Det er husbonden Benjamin Miehe Ekerot, der tager på Grønttorvet, når der skal fotograferes retter til Louisa Lorang's kokebøger, der gennem tiden har haft titler som "Mit Cowgirl Køkken", "Madpakkebogen", "Juice & Co", "Grillbar" og "Super Snacks" Medhjælpende ægtefælle »Vi er enige om, at man ikke skal arbejde fuld tid begge to, mens børnene er små. Så Benjamin er "medhjælpende ægtefælle" i min forretning. Det har taget pædagogerne i vores børns børnehave lang tid at forstå, at hos os er det Benjamin, de skal ringe til, hvis børnene bliver syge og skal hentes, ikke mig. Jeg kan bare ikke tage telefonen, når jeg laver tv, eller gå midt i en madfotografering,« har Louisa Lorang forklaret.

Når hun efter en lang arbejdsdag i køkkenet ikke orker den store ballade til aftensmad, køber de fiskefrikadeller eller kogt torskerogn og spiser det på rugbrød med majonæse, røræg og grønt.

Louisa Lorang har aldrig været bange for at prøve noget nyt. Hun laver generelt mad, hun selv vil spise og have tid til at lave en hverdagsaften. Hun hopper lidt fra stil til stil og skifter gerne fokus fra morgenmad til flere grøntsager. Hver ny dille er samtidig ny inspiration.



Engang levede hun som veganer i 14 dage for at undersøge, hvad man kan uden æg, kød og den konsistens, vi kender fra animalske fødevarer. Der opfandt hun avokadoaiolien, som smager næsten som mayonnaise og "pasta" af squash og gulerødder, som børn med tv-kokkens egne ord hævler ned.

Hun kan stadig blive "stanglykkelig" over at opdage en ny en smagssammensætning og prøve den af på sine læsere.

Skulle hun alligevel en dag blive træt af at lave mad, har hun aftalt med sin mand, at de skal sidde sammen og være »gamle og kræsne. Kun bestille østers, kaviar og champagne - sådan noget, der ikke skal tilberedes.« Louisa Lorang, tv-kok, Christianshavn.

pernille.glavind@jp.dk

- Selv om Louisa Lorang sætter økologi og sund mad øverst på spisesedlen, er der dog også plads til usunde sidespring. Foto: Mik Eskestad

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Kulturklip

📅 26. december 2015, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Kultur), Side 2, KASPER SCHÜTT-JENSEN..., 656 ord, Id: e56d6e33

### Coldplay og det magiske syvende album

Henter billede...

Ny plade: Britiske Coldplay er aktuel med dets syvende album, "A Head Full Of Dreams", hvis pladeomslag prydes af et mønster i syv forskellige farver. For forsanger Chris Martin er der noget magisk over det syvende album. Nogle af hans favoritbands - U2 og R. E. M. - ramte med henholdsvis "Achtung Baby" og "Out Of Time" noget specielt på deres respektive album nummer syv, der begge udkom i 1991. I et eksklusivt interview med britiske Q Magazine lyder det selvsikkert fra Chris Martin: »Hvis du tænker på den rejse, som Leo Messi har taget - fra at spille på legepladsen til at tage støvlerne på inden Champions League-finalen - det er der, vi er.« I samme nummer af Q Magazine kan man læse en reportage fra årets Q Awards, hvor Chris Martin overrakte en pris til den tidligere Oasis-sangskriver, Noel Gallagher.

»Jeg elsker virkelig Oasis, og jeg elsker virkelig Beyoncé.

Min krop føles lige godt,« siger Chris Martin, som besøger Parken i København med Coldplay i juni 2016.

Morrissey voksenmobber Madonna: »McDonna sang falsk for 60 fans«

Rivaler: Morrissey har ikke meget tilovers for sin amerikanske kollega Madonna. Det har den britiske rockkrukke efterhånden tydeliggjort gennem en række offentlige tilsvininger i diverse internationale musikblade.

Nu langer han atter ud efter Madonna, som netop har optrådt på gaden i Paris efter terrorangrebene i november.

Efter sin egen koncert i Opera Theater i Buenos Aires forleden skrev den inkarnerede **vegetar** Morrissey følgende svada på sin hjemmeside, true-to-you. net: »Mange stolerækker blev smadret under showet, som bandet beskriver som det bedste i deres liv. Imens sang McDonna - med et dødt dyr på hovedet - falsk i de parisiske gader for 60 mennesker... der bidrog med forlorne klapsalver... og dette var i rotation på britisk tv som noget af national interesse.

« Morrissey sluttede af med at citere sig selv fra sit eget album "You Are The Quarry" (2004): »The world is indeed full of crashing bores...« Morrissey må imidlertid selv finde sig i drillerier. Rocksangeren modtog for nylig den meget lidt eftertragtede pris "Bad Sex Award" for sine yderst tvivlsomme sexscener i bogen "List Of The Lost" (2015).

Denne sang kunne præsidenten bedst lide i 2015

Favoritter: "How Much A Dollar Cost" med rapperen Kendrick Lamar.

I et interview med magasinet People afslører Barack Obama, at denne sang er hans favorit i 2015. Sangen stammer fra det Grammy-nominerede album "To Pimp A Butterfly", som har fået fremragende anmeldelser og figurerer på lister over årets bedste album i en række aviser og musikblade.

I Jyllands-Posten fik albummet seks af seks mulige stjerner ved udgivelsen i marts, og for nylig blev albummet placeret på en andenplads over årets bedste plader - efter Father John Mistys "I Love You Honeybear".

Barack Obama fortæller ved samme lejlighed, at Matt Damons "The Martian" er hans yndlingsfilm i 2015, mens favoritbogen er Lauren Goffs "Fates And Furies".

Børnene mistede deres far for år tilbage

Misbrug: Scott Weiland, tidligere frontmand i amerikanske Stone Temple Pilots og Velvet Revolver, blev tidligere på måneden fundet død i sin tourbus i Bloomington, Minnesota, hvor han var på turné med sit band, The Wildabouts.

Scott Weiland er siden blevet begravet i Los Angeles, og hans ekskone - Mary Forsberg Weiland, der var gift med rockstjernen fra 2002 til 2007 - har skrevet et åbent brev, hvori hun beder fans om ikke at romantisere tragedien og stjernens mangeårige misbrug af stoffer og alkohol. »Den 3. december var ikke dagen, da Scott Weiland døde.

Det er den officielle dag, hvor offentligheden vil mindes ham, og det var den sidste dag, hvor han kunne stilles bag en mikrofon for andres nydelse og økonomiske vinding.

Kondolencerne og bønnerne til vores børn, Noah og Lucy, har været overvældende, varmt modtaget og trøstende.

Men sandheden er, som mange andre børn så mistede de deres far for år tilbage. Det, de i virkeligheden mistede den 3. december, var håb.«.

kasper.schutt@jp.dk

---

**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

## Debat: UNDERVEJS: Hinsides Atlanten - og her

**MORGENAVISEN**  
**Jyllands-Posten**

7. februar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 26 (Debat), Per Nyholm..., 553 ord, Id: e58d967e

MÜNCHEN Lad mig for en gangs skyld springe i teksten, fra det europæiske til det amerikanske, mere præcist den amerikanske valgkamp. Det er ikke ligegyldigt på denne side af Atlanten, hvem der senere i år bliver valgt til præsident på den anden side af Atlanten.

Henter billede...

Præsidentvalget i USA er et cirkus.

I Europa skal vi prise os lykkelige for, at amerikanerne ofte vælger statschefer af betydeligt format, senest skikkelser som Harry Truman, John Kennedy, Lyndon Johnson og Ronald Reagan. De handlede i overensstemmelse med den virkelige virkelighed, ikke at forveksle med amatørpolitiske skrækvisioner. Det lå dog hele tiden i baggrunden, at en seriøs person kunne rykke ind i Det Hvide Hus og gøre livet farligt for os alle.

Siden mit første besøg i USA i 1964, hvor jeg fulgte valgslaget mellem demokraten Lyndon Johnson og hans stærkt højreorienterede udfordrer, Barry Goldwater ("ekstremisme på frihedens vegne er ingen synd"), har det stået mig klart, at i USA fås ingen valgkamp uden papnæser og trompeter. Store dele af befolkningen er fyldt med fordomme, herunder et for mig ubegribeligt had til Washington.

Man vil underholdes, ubehagelige kendsgerninger interesserer ikke. Fænomenet kendes også i Europa.

I USA antager denne holdning for tiden groteske former. At Donald Trump, en narcissistisk mangemilliardær, tabte afvigte uges republikanske primærvalg i Iowa betyder ikke, at han er færdig på landsplan. Han kan meget vel vinde næste tirsdag i New Hampshire, og skulle han tabe, vil det ikke svække højrefløjen. Tværtimod vil et sådant nederlag styrke senatorerne Ted Cruz og Mario Rubio, begge ud af det republikanske højre, men indenfor partiets ramme.

At den førende demokratiske kandidat, Hillary Clinton, kun med nød og næppe slap helskindet fra sin tvekamp med socialisten Bernie Sanders, understreger, at midten også i USA har trange kår.

USA forekommer at være splittet i et dogmatisk, yderliggående højre og et dogmatisk, yderliggående venstre. Clinton har erfaring og anstændighed, hun er det bedste, europæerne kan håbe på, men hun repræsenterer Washington, med andre ord en elite eller et system, som stadig flere amerikanere afskyr, ikke mindst middelklassen med denne vitalt vigtige gruppes fornemmelse af økonomisk deroute under Barack Obama. Vinder Clinton præsidentvalget 2016, kan det meget vel være sidste gang i lange tider, at en etableret politiker gør sin entré i Det Hvide Hus.

USA er stadig klodens stærkeste magt. Den dag kan hurtigt komme, da en højrøstet demagog som Trump eller Cruz lover vælgerne ny velstand i form af et amerikansk militært tilbagetog fra Europa.

I så henseende ligner Obama et varsel. Denne USA's første farvede præsident var aldrig så interesseret i Europa som i Asien og Afrika.

Vore problemer med flygtninge, lukkede grænser, briternes mulige udtræden af EU, russisk aggression i Østeuropa og compensation af Tyrkiet for den tjeneste, Ankara-regeringen gør os i Mellemøsten, må ikke sløre den krise, der trækker op over Atlanten.

Har vi ledere, der vil gøre det nødvendige? PS: Sidste søndag hævdede jeg fejlagtigt, at medlemmer af Folketinget havde krævet, at børnehaverne i Randers skulle servere svinekød.

Jeg er glad for at kunne sige, at de randrusianske børnehavebørn - kristne, jøder, muslimer, **vegetarer** med flere - nu som før har adgang til en multikulturel kostplan. Jeg takker de læsere, der protesterede.

per.nyholm@jp.dk

Den dag kan komme, da en højrøstet demagog lover amerikanerne ny velstand mod USA's tilbagetog fra Europa.

- Man har nu konstateret det første tilfælde af seksuelt overført zikavirus.

---

#### Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



## Debat: UNDERVEJS: Lukkede grænser - og sind

31. januar 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 26 (Debat), Per Nyholm..., 525 ord, Id: e5886790

BRATISLAVA Den slovakiske hovedstad hører til mine foretrukne af slagsen, overskuelig og velordnet, samlet om en historisk bykerne, som jeg anser for en af Europas fineste. Jeg har et ærinde i Bratislava hos en gammel ven, sprogforsker på Comenius Universitetet, nu mærket af alderdom, men stadig optaget af den selvstændighed, der fulgte efter systemskiftet i 1989, og som samlede næsten alle europæere i EU.

Henter billede...

Over et glas af den lokale vin diskuterer vi flygtninge. Slovakiet, siger han, er et land med en vanskelig historie, hvilket forklarer regeringens vægning ved at modtage flygtninge.

Det 20. århundredes slovakiske erfaring er ungarsk besættelse, tjekkisk besættelse og russisk besættelse.

»Folk bryder sig ikke om at modtage ordrer fra Bruxelles. De har endnu ikke helt fattet, at EU er et forpligtende fællesskab, frivilligt, men forpligtende.« Denne holdning - ja til penge, nej til ansvar - kendetegner store dele af Europa. Polen under sin nye katolsk-reaktionære regering er det hidtil tristeste eksempel, mere deprimerende end Viktor Orbáns Ungarn, der ligner et hygiejnisk problem.

»Hvordan tager det sig ud i Danmark?«, spørger min ven. »Vi beundrede altid Danmark. Nu hører vi, at flygtninge fratages deres penge og smykker«. Jeg mener principielt, at kan

enkelte flygtninge bidrage til eller helt finansiere deres underhold, da skal de gøre det. At det rige og sikre Danmark generelt kræver betaling af ulykkeligt stillede mennesker, finder jeg anstødeligt. Situationen er ikke lig med, men får mig til at tænke på jødernes ankomst til de nazistiske koncentrationslejre under Anden Verdenskrig.

Bliver det næste, at vi trækker guldtænderne ud af munden på dem? Grænser lukkes, sind lukkes.

Den i Østrig styrende koalition af socialdemokrater og konservative siger, at man i 2016 vil modtage højst 37.500 asylanter. Om denne retningslinje kan udmøntes i lov vurderes som tvivlsomt. Ledende jurister og politikere mener, at den strider mod forfatningen, mod internationalt bindende flygtningekonventioner og mod FN's charter.

Også moralen er problematisk: sætter vi tal på vor menneskelighed? Sagen er, at man i Wien ikke aner, hvad man skal stille op. Man har, som Tyskland og Sverige, gjort sin humanitære pligt, men lades i stikken af andre EU-lande.

Der vedtages stadig strammere regler for borgernes opførsel. Senest har medlemmer af Folketinget krævet, at nu skal børnehavebørnene i Randers - fandeme - spise svinekød, for svinekød er dansk kultur.

Med denne chikane af muslimer, jøder og **vegetarer** undergraves både det kommunale selvstyre og det overordnede folkestyre, udøvet fra Christiansborg, hen imod den uforsonlighedens ånd, som kendetegner Islamisk Stat og andre religiøst motiverede gangstere.

EU-landenes ledere svigter i flygtningespørgsmålet.

Der er brug for sammenhold og for nye strategier, herunder en europæisk eller europæisk-amerikansk Marshall-plan til gavn for Centralasien, Mellemøsten og Nordafrika.

Bombardementer alene skærper kun flygtningetragedien. Folk flygter, hvis de føler sig truet på livet.

Om truslen skyldes den lokale diktators tøndebomber, religiøs terror eller Natos raketter er dem ligegyldigt.

15 års uafgjort krig i Afghanistan viser os, at militære midler er utilstrækkelige.

At lukke grænser og sind vil kun fremskynde et igangværende skred væk fra vore demokratiske værdier i retning af autoritære styreformer.

per.nyholm@jp.dk

Et skred er i gang, væk fra vore demokratiske værdier, i retning af autoritære styreformer.



**Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

**Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

---



## Insektfabrikker skal producere tonsvis af melorme og insekter

📰 23. november 2016, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 4 (Indland), LARS FROM..., 756 ord, Id: e5fe90fe

**28 mio. kr. til forskning og udvikling skal gøre os til et insektspisende folk. Og måske kan orm og insekter forbedre vores helbred. Første insektfabrik ventes klar om fire-fem år.**

Henter billede...

Vi kan ligeså godt få det lært: At spise insekter og melorme.

Danmark skal være blandt de førende lande i verden, når det handler om at producere og spise insekter, græshopper, fårekylinger og melorme.

Derfor lancerer Teknologisk Institut sammen med Innovationsfonden flere forskningsinstitutioner og virksomheder et projekt, der om fire-fem år skal resultere i, at den første insektfabrik står klar.

Der bliver skudt 28 mio. kr.

i projektet med at få gang i en større produktion af insekter til både foder og fødevarer.

Landmand Dorte Svenstrup fra Hoven nord for Varde, der for nylig stod frem og fortalte om sin lille produktion af melorme på sin gård i Vestjylland glæder sig over, at der nu for alvor kommer midler til forskning og udvikling i de små kryb og kravl.

»Det går alt for langsomt, så det er fantastisk med flere midler til forskning,« siger Dorte Svenstrup, der sagtens kan sælge sine melorme, men slet ikke kan producere nok i forhold til, hvad kunderne gerne vil have.

»Vi oplever en meget stor interesse fra hele Europa og kan sælge mange gange flere, end vi kan producere.« På Teknologisk Institut i Aarhus ser faglig projektleder Lars-Henrik Lau Heckmann store fremtidsmuligheder i at få danskerne til at spise masser af insekter og melorme: »Først og fremmest har insekterne et stort indhold af essentielle aminosyrer, ligesom de indeholder mange vigtige fedtsyrer. Derfor kan det komme til at spille en stor ernæringsmæssig rolle, som æg, mælk, kød, fisk og kylling gør i dag,« mener Lars-Henrik Lau Heckmann, der samtidig peger på, at forskerne har en begrundet "mistanke" om, at insekterne kan forbedre vores immunforsvar.

Effekt på immunforsvaret

»Insekternes skeletdele og hud har formentlig en positiv effekt i forhold til vores immunforsvar - så måske vil vi om 5-10 år kunne dokumentere, at insekter også forbedrer vores immunforsvar, men det ved vi ikke endnu,« siger han.

I dag er det dyrt, hvis man vil servere ristede melorme, stegte græshopper eller sprøde fårekylinger for sine gæster. Lars-Henrik Lau Heckmann håber, at projektet med navnet inValuable vil få priserne til at falde.

»I dag ligger det på niveau med prisen for en oksemørbrad, hvis man vil servere insekter for sine gæster. Vi håber at få prisen ned på niveau med hakket kød af en god kvalitet. Hvis det lykkes, vil det blive attraktivt for mange forbrugere. Jeg hører sågar en del **vegetarer**, der kigger over mod insekter og er positive overfor at prøve at spise dem,« fortæller Lars-Henrik Lau Heckmann.

Favoritten er melorme Hans personlige favorit er melorme, men han er også begejstret for græshopper og fårekylinger. Og så er en cæsarsalat med fårekylinger i stedet for kylling et hit.

»Det kan også drysse ristede melorme over, da de er ligeså sprøde som croutoner.

Men man skal huske at være opmærksom på det visuelle, hvis man servere det for sine gæster,« lyder hans råd.

Udover selve maddelen betyder det også en helt anden klimapåvirkning, hvis man skifter oksebøffen ud med ristede melorme eller ristede fårekylinger.

100 gange mindre CO2 »Det påvirker klimaet 100 gange så meget at producere et kg oksekød, som at producere et kg insekter. Dertil kommer, at man ikke behøver at tænke over, at der bliver fældet regnskov for at fremstille mad, på dyrenes velfærd eller på de mange etiske dilemmaer, der er ved at spise kød - uanset om det er køer, høns eller grise,« mener Lars-Henrik Lau Heckmann.

Holland er førende i produktionen af insekter, mens hos Teknologisk Institut forestiller man sig, at vi i Danmark om få år skal producere flere 10.000-ton insekter.

Markedet for insekter i Europa ventes i 2020 at være på ca. 2 mia. kr. om året.

Udover fødevarer skal der formentlig produceres 10 gange så mange insekter til brug som dyrefoder.

Eneste minus er ifølge Lars-Henrik Lau Heckmann, at personer med allergi overfor skaldyr eller husstøvmider, måske også vil være allergiske overfor insekter, fordi de tilhører samme dyregruppe.

Til gengæld er der ingen risiko for fugleinfluenza eller MRSA.

[lars.from@jp.dk](mailto:lars.from@jp.dk)

Fakta: FAKTA Insekter og melorme

I Afrika og Asien spiser 2 mia.

mennesker jævnlgt insekter, edderkopper og larver.

I Europa er Holland førende.

Nu skyder Innovationsfonden sammen med Teknologisk Institut, flere universiteter og private virksomheder 28 mio.

kr. i et pilotprojekt, der skal få danskerne til at spise flere insekter.

I dag er der en mindre produktion 10-20 steder.

Første insektfabrik ventes klar i 2020 eller 2021.

Melorme kan bl. a. købes i Salling i Aarhus og Aalborg samt i Kødbyen i København.

Flere restauranter er begyndt at servere kryb og kravl.

- Hvad med en pose frysetørrede melorme eller en flok levende? Et projekt til 28 mio. kr. skal lære danskerne at spise insekter og melorme. Foto: Proti-Farm/ Teknologisk Institut

---

#### **Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.**

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

#### **Videreformidling**

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

